

تأليف : ليتربيسك

ترجمة : الحسين على يحيى

مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون

مراجعة : د . محمد حامد أبو الخير

أكــاديميــة الفنون
وحــدة الإصــدارات
مـــســـرح (٩)



الممثل وجسده

تأليف : ليتزبيسك

ترجمة : ألحسين على يحيى

مركز اللغات والترجمة ـ أكاديمية الفنون

مراجعة : د . محمد حامد أبو الخير

تصميم وتنفيذ : آمال صفوت الألفى
مطابع المجلس الأعلى للآثار

The Actor and His Body

by Litz Pisk

First Published in Great Britain

in 1975 by Harrap ltd.

Reprinted in 1990 by Virgin Books

London.

الالتزام والخطة

إن مجموعة الكتب التى قام بترجمتها مركز اللغات والترجمة بأكاديمية الفنون ، والتى صدرت فى إطار مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى قد لاقت استجابة واسعة ، مرتبطة بمطالبة ملحة ، ليس فقط توزيعها بإهدائها لمكتبات المؤسسات والهيئات العامة والجامعات على امتداد الجمهورية ، بل بضرورة طرحها فى الأسواق لتتمتع بحضور حر يسمح بالاقتناء ، ليوسع دائرة المستفيدين من هذه المعارف الجديدة المتنوعة والمتعددة .

وقد استجاب وزير الثقافة فاروق حسنى لذلك بأن حمّل أكاديمية الفنون مسئولية إعادة طبع جميع إصدارات المهرجان وطرحها فى الأسواق لتكون فى متناول الكافة .

وتولت وحدة الإصدارات بالأكاديمية برمجة إعادة طبع ما يقرب من (٥٦) كتابا عن فنون المسرح ، هى رصيد حصاد المهرجان التجريبى حتى دورته السابعة عام ١٩٩٥ ، وذلك فى إطار إصداراتها التى تتنوع ما بين المسرح والسينما والموسيقى والباليه والرقص والنقد والفنون الشعبية وفنون الطفل إلى آخر مجالات تخصصات الأكاديمية .

واعتبارا من الدورة الثامنة للمهرجان التجريبى ستصدر الأكاديمية مجموعة عام ١٩٩٦م كاملة ، إلى جانب موالاة عملية طبع الرصيد المتجمع من السنوات السابقة وفقا لبرمجة تحمى الالتزام من الخلل .

رئيس الأكاديمية

ا.د/ فوزى فهمى أحمد

شكر وعرفان

أود أن أتقدم بالشكر لكلية سانت جون لإتاحتها طبعتى هوجارت وأكسفورد من كتاب "أعمال مختارة" " Selected Works " المجلد الثانى حيث استعنت بهما فى الاستشهاد بقصيدة " النمر" تأليف رينر ماريا دياك وترجمة چى . بى . ليشمان. وكذلك شركة فيبر آندفيبر لإتاحتها إعادة طبع قصيدة "بيت الصقر" من كتاب "لوبيركال" Lupercal لتدهيوز، كما أود أيضاً أن أشكر شركة إلفورد وعلى وجه الخصوص السيد إچى مرسر - رئيس مركز إلفورد للأشعة السينية ، تاڤيتوك هاوس - ذلك أنه تفضل فأنفق الكثير من وقته واهتمامه فى إخراج صور الأشعة التى تضمنها الكتاب .

تقديـــم

يخبو ضوء الشمس فى ردهة إحدى كنائس شمال لندن .. الوقت وقت الغروب فى أحد أيام يناير . يخبو ضوء النهار، ويذوى ضوء المصابيح، عدا شمعة، تظل قائمة فى منتصف الحجرة. ،تشع الضوء المقدس على مذبح الكنيسة .

على الأرض تجلس نساء ستة أو ما يقرب من ذلك ، تبلغ الصغرى بينهن الثامنة عشرة، وتتجاوز كبراهن السبعين ، يجلسن لفترة طويلة فى سكون تام، وبعدها يتوالين فى الركوع أمام النار باسطات أذرعهن فى استقبال الإله . وشيئاً فشيئاً تتناغم أنفاسهن، وتتلاحم أجسادهن فى حركات وجدانية، وحين تكتمل الدائرة تكون أنفاسهن قد بدت، وكأنها نفس واحد .

إن الإحساس الذى تركه هذا المشهد لدى من الصعب وصفه. لقد كنت أشارك كاسبر ريد فى إخراج " نساء طروادة " لقناة الـ"بى بى سى " وكانت المرة الأولى التى أعمل فيها مع ليتز بيسك، وكان ذلك بعد تخرجى فى جامعة أكسفورد بسنوات قليلة، حيث كان وعيى المسرحى -كغيرى من زملاء الجامعة -نظرياً بحثياً مجرداً فى معظمه، ومعطلاً من الناحية الجسدية تماماً ،وكنت فى ذلك الوقت معجباً ببراعة سير تايرون جاثرى المسرحية من ناحية، وكنت من ناحية أخرى فى بداية تأثرى بأفكار مايكل سانت دينيز، وفى هذا المناخ لمعت ليتز، كأنها كوكب درى؛ فقد تعلمت منها أن الروح والجسد كل واحد، لا ينقسم، وأن الرقص يعبر عن انفعال روحى، لا يضاهيه انفعال ، لقد كان حماسها شديداً، إلا أننى لا أقرر ذلك من خلال حديثها عن مشاعرها، فلم تتحدث عنها أبداً، لكننى أقرر ذلك بعدما عرفت لاثما ليتز من خلال دروسها وبروڤاتها، ومنذ ذلك الحين ينضج تأثيرها فى داخلى، ويتعمق فى كل مرة أعمل معها؛ فقد كانت بالنسبة لى منبعاً، لا ينضب من الإيحاء .

إن الخسارة التى منينا بها باعتزالها المسرح لا يمكن تعويضها ، إلا أننى آمل أن يخفف هذا الكتاب الصدمة عنا ؛ فقد انتظره بشغف كل من عمل معها ، بل كل من سمع عنها ، إلا أنه لا يمكن أن يعوض الخبرة التى كان سعداء الحظ يكتسبونها من حضور بروڤاتها .

والآن حين تظهر ليتز - فى المناسبات القليلة التى تظهر بها - تعترى الواحد منا هالة ، كأنه يراها لأول مرة ؛ فهى تتميز بقدر هائل من الرزانة المتأملة والهدوء المتعمق وضبط الذات السامى، إنها تمتاز بجدية ، تنقلها للآخرين ، ويخلق هذا جواً من التركيز العالى كأن الجو قد مليء سحراً ، فتنظر بعين نصف مغلقة ، وتتحدث بنصف صوتك .

وحين تمسك بحافة ردائها الطويل من الخلف ؛ لتضعها أمام خصرها ، حين تظهر حركة ما فإن الواحد منا يختبر الانجذاب المرن والقوة الطبيعية اللذين يشعربهما أمام أحد تماثيل المعابد الهندية .

ولكن ما الذى يجعل العمل معها مختلفاً ؟ ففى النهاية هناك الكثير من مصممى الرقصات البارعين . الإجابة ببساطة أنها ليست مصممة رقصات ، فالبرنامج يقول غالباً " حركات ليتز بيسك"

إن أحد الانفصالات العظيمة التى نعانى منها هى الفصل بين كل فن من الفنون ، فننظر إلى المسرح الصرف والأوبرا والباليه، كأن لكل منها لغة مختلفة تماماً عن الآخر، والأمر فى الغالب ليس كذلك . فالنغمة عند اليونانيين كانت خطوة ، وتتضمن نغمة ، وهكذا أصبح دمج الفنون الأدائية مشكلة من أعتى المشكلات وضرورة من أكثر الضرورات إلحاحاً، وهذه الضرورة يمكن تحقيقها فقط بتجاوز القوانين فى محاولة للوصول إلى نقطة التقاء تلك الفنون ، وهذا ما كانت ليتز تبحث عنه طوال الوقت.فهى ترى أن الخطوة تأتى فى النهاية ، وتأتى فقط تعبيراً نهائيا خارجيا لدافع داخلى ، فهى فى الغالب تعمل من خلال الدافع الداخلى ، وحين يكون هذا الدافع حياً فإنه يمكنها من إيجاد الشكل الجسمى والصوتى والإيمائى ، الذى تعبر به عنه ، وهكذا يمكن أن يرتبط النص والتمثيل والموسيقى والحركة بعلاقة عضوية كتلك التى نجدها بين المتخصصين فى المجالات المختلفة ، ولأتخذ من ليتز ونفسى مثالاً على ذلك ؛ فأنا وليتز نستطيع أن نناقش المغزى العاطفى فى أدق تفصيلاته ، وذلك من منطلق أننا نتحدث لغة واحدة، ثم يبحث كل منا عن طريقته المتفردة فى التعبير عنه .

لقد عـملت مع ليـتز بيسك فى أماكن متـعددة مـختلفة : الـ"بى بى سى " و أولد فيك، رويال شكسبير والمسرح القومى والأوبرا الإنجليزية القومية وفرقة مسرح ٦٩ فى مانشستر، وكانت ليتز مسئولة عن الحركات فى الموسم الأخير لأولد فيك، قبل أن يبدأ المسرح القومى فى ١٩٦٢ - ١٩٦٣ حين كنت مديراً فنياً، وقد كنت بالطبع واحداً من مخرجين عدة، عملت معهم فى السنوات الأخيرة . لقد عملت ليتز قبل مجيئها لإنجلترا كمصممة بالإضافة لعملها كممثلة ، وهذا الماضى المتميز الذى صنعته بالخارج بالإضافه إلى عملها فى مدرسة أولدفيك، ثم فى المدرسة الرئيسية للحوار والدراما - يبدو اكثر أهمية فى تأثيره على المسرح، إذا قورن بالأعمال التى ظهرت فيها مباشرة؛ فهى معلمة جليلة، قد أثرت فى الكثيرين ممن سيؤثرون فى المسرح .

ولعل أعمال ليتز التى تركز على النواحى الروحية تبدو أكثر تأثيراً من غيرها ، فلا يستطيع أىٌّ ممن شاركوا فى بروفات مشهد ترول من مسرحية "بيرچنت" فى أولد فيك أن ينساها؛ فقد تجمع عدد ضخم من الممثلين من كل الأعمار والخلفيات، وكان الكثير منهم دون أية خبرة فى الحركة على الإطلاق، ولكن لإيمانها تؤمن بأن الحركة ترتبط دائماً بمغزى وجدانى إستطاعت أن تحقق المعجزات مع أصحاب الأجسام غير اللائقة تماماً، كما تحققها مع الموهوبين، ولكننى أرى أن قدرتها على خلق صورة جسدية للوجدان الهادىء هى أكثر ما أثر فى ؛ فقد كانت رقصتها فى نهاية " كما تحب " " As you Like it " فى ستراتفورد - أون - أفون ١٩٦١ فقرة من التسابيح ، ولعل أكثر ما منحته أعمال ليتز لى هو أنها أعطتنى شعوراً قوياً بأننى فى مكان آخر، لا أعرفه؛ فقد كانت نافذة على نوع مختلف من الحياة، ربما نعيشه فى المستقبل، أو عشناه من قبل منذ فترة طويلة، وهى بهذا تملأ الواحد منا شوقاً ... وهل للفن أن يعطى حافزاً أكثر من هذا ؟

مايكل إليوت

المحتويـات

الموضوع	الصفحة

مقدمة

إن بناء جسمك، والطريقة التى تقف، وتجلس، وتمشى بها -تعكس شخصيتك ، إن دوافع حركاتك مصادرها مادية وعاطفية وعقلية ، وأفعالك تنشأ نتيجة دافع أو اثنين أو ثلاثة .

تفاعلات متعددة وتغييرات لا نهائية .

جسمك بارد، ويرتعد ،

تشعر ببرد، وتنزعج ، تقرر أنه برد ،

الخبرة الجسدية هنا تخبرك بمشاعرك وبحالتك العقلية، تغمرك نشوة الفرح،

تفيض مشاعرك ،

تقفز، وترقص، وتغنى .

فيض المشاعر يعبر عن نفسه فى شكل حركات بدنية .

تظن أنك خدعت، ويسبب لك هذا اضطرابا عاطفيا ويؤدى بك إلى أن تصرخ، وتتعارك .

الأفكار تثير مشاعر وسلوكيات معينة .

إن فى المخ جهاز اتصال لاسلكى دقيق، يوصله بكل أجزاء الجسم، ويجعله- على اختلاف اجزاء الجسم الأخرى- الآمر والمفكر والمشرح الأعظم الذى يقطع جسمك وحركاته قطعا، إن الممثل الذى يقول إن لديه "ثلاث نغمات" ولا يستطيع أن يخطو خطوة معينة، تبدو طبيعية تماماً -يؤكد أن ذكاءه الجسدى لا يصل إلى قدميه ، أن أطرافه غير متصلة بالمركز ، أن فرعاً قد انفصل عن الجذر .

أنت تشعر بجسمك ، تشعر بحيويته ، بمده وجزره ، تشعر بنشاطه أو خموله .

فعلى المستوى المادى يمكن أن نقول إن بناء جسمك هو الشكل الخارجى للمحتوى الداخلى ، إن الحركة التى تنشأ عن دافع، وتكون مرتبطة بمركز التحرك {المخ} تكون لها القدرة على الانطلاق .

إن التدريب البدنى المحض المتكرر ربما يؤدى إلى براعة فنية أو فاعلية فائقة إلا أن حركة الممثل ليست حركة المعلم، فهو لا يتحرك من أجل الحركة، ولا يسعى لخروج الحركة جميلة من أجل جمال الحركة ، فلو طلب منه أن ترقص مثلاً فإنه يفعل ذلك فى إطار شخصية معينة، وفى إطار زمان ومكان محددين وموقف محدد كذلك. إن جسد الممثل يمكن أن يكون صغيراً أو كبيراً ، قصيراً أو طويلاً، وهو يغير تكوين جسمه إلى أى شكل . إنه يتحرك من خلال الحرية والحاجة؛ فهو متمركز فى طبيعته، وهو فى نفس الوقت مرتبط بطبائع الآخرين .

إن ممارسة الحركة عملية تحررية والحرية هنا تعنى نقطة الانطلاق ونقطة التحفز لأن تخضع أنت وجسدك لخدمة التمثيل .

ولعله من الأمور الاساسية فى البداية أن تتيح لجسمك فرصة السكون التام قبل أن ينخرط فى أى نشاط ، والتركيز يكون أولاً على الحركة النازلة ثم على الحركة الصاعدة.

إن الخفة والثقل يعتمدان على مقدار تحرك الوزن ناحية المركز و اندماجه فيه ومقدار ارتداده وابتعاده عنه كما أن درجات الجسد التصاعدية والتنازلية عديدة، ودرجات بطئه وسرعته غير محدودة .

وحتى تشعر بالانسجام الداخلى لابد أن تعرف كل جزء على حدة، ثم تستوضح كيف تشغل هذه الأجزاء أماكنها، وكيف تتعاون مع بعضها بعضا فى كل واحد .

إن الحركة والصوت مرتبطان طبيعياً بشهيقك وزفيرك ، فحركات التراخى وأصوات التحرر من التوتر غالباً ما تحدث فى آن واحد ، كما أن تغير الحالة البدنية وشكل الجسم يؤدى إلى ظهور أصوات مختلفة .

إنك تحتاج إلى السكون كى تشعر بإيقاع نفسك وإيقاع نبضك والحركات الصغيرة التى تحدث داخل جسمك ؛ ففى السكون التام تشق أقل حركة، وأخفها، الفضاء المحيط ، وتهز الهواء ، وهكذا يمكن أن تكون إدارة العنق حركة كبيرة ذات معنى .

إن الجسم ثلاثى الأبعاد ، وقادر على التعبير بكل جزء من أجزائه، ومن كل اتجاه، وفى كل اتجاه؛ فالجسم من الخلف يستطيع أن يعبر، كما يعبر الجسم من الأمام، سواء كنت تمثل فى ميدان أو ممر ، فى مكان مكشوف أو مغلق . إن الحركة تنطلق من المركز إلى السطح، ثم إلى ما بعد السطح، ثم تنتشر فى الفضاء ، وحجم الحركة يمكن بسهولة أن يقل دون التقليل من تأثيرها لكنه ليس من الجيد أن نحاول زيارة حجم الحركة بالقوة؛ فالدافع له حجم معين، والحركة المعبرة عنه ذات طول معين تظهر فيه، ثم إن القدرة على النفاذ لا يخلقها حجم الحركة، ولكن يخلقها الدافع ودرجة تركيزه .

من خلال ممارسة الحركة تصبح على دراية بالتوترات الزائفة والتشويش المعتاد ، وتتعلم كيف تحافظ على طاقتك ؛ فمرونة جسمك تساعدك على اختزال مزيد من طاقتك. وحين ينطلق إتجاه الحركة من الداخل للخارج، ومن الخارج للداخل، فإن الجسم يتراجع، ويعطى فرصة للخيال، وحين تستعد أنت وجسمك للإنطلاق فإنك تأتى بحركات خيالية إبداعية، لم تكن تعرفها من قبل، إنك تمتلك القدرة على تحرير جسدك، وتوحيد كل جزء، تحرره مع الكل ؛فأنت تدفع بجسمك إلى الحركة، وتدعه يخلد فى الكمون، وممارسة هذين الطرفين تجعلك تحقق حالة التوازن .

١- الوعــى

إنك تسكن جسدك بظهورك فيه ووعيك به . إنك لا تشاهد جسدك من الخارج. ضع نفسك أمام مرآة، ثم قف، أو امشى بجوار نفسك ، لاحظ وحلل ، لكن صل بينك وبين جسدك، واشعر بالحاجة إلى انسجام داخلى .

إن وعيـك يتأتى من تجـرد وجودك ، تجـردك من أى اتجاهات مكتسـبة، ويبـدأ من شعورك بنفسك ، بنبضك ، بحيويتك من العظم حتى الجلد .

حين تنام مسترخياً على ظهرك وحين تبسط جسمك باستواء تكون معتمداً على حمل الأرض لك ،فلا تشعر بحاجة إلى رفع أى جزء من جسمك أو حمله ، ولا تشعر بالحاجة إلى تضييع طاقة فى رفع أو حمل أو مسك أو إحكام أو تقلص حين الوقوف؛ فلكل جزء من أجزاء جسمك مكانه الخاص الذى تجده فيه حين الاسترخاء . إن مركز كل وزن يتوازن مع مركز حامله، وأنت مستلق بكل حملك على الأرض، ولذا فإنك تستطيع أن تعتمد على القوة الذاتية للجسم .

من مركز الوضع أو مركز النغمة، وهى نقطة الحياد تستطيع أن تنبه نفسك إلى تمييز كل نغمة مفردة، على أساس أنها متميزة عن النغمات الأخرى، وعن حركتين أو أكثر متقابلتين أو مترابطتين . إن الحركة تبدأ مركزياً، وتبلور نفسها بنفسها إلى الخارج؛ فكل حركة باطنة لها نتيجتها الظاهرة ، والمتحرك يرتبط بالحركة، وهو قادر على الشعور بالحركة غير الصحيحة تماماً، مثلما تشعر أذن الموسيقار بالنغمة الشاذة .

إنك تنهى الحركة بإدراك ثقل وزنك حين رفعه، وتترك كل حملك يسقط، ويتحرر من أى وضع ثابت فى جسمك، وهكذا تستسلم لسقوط الوزن وارتداده، وبذلك تنتهى الحركة دون استنفاذ أية طاقة .

إنك تبدأ الحركة فى إصرار على زيادة مرونة العضلات والأربطة والأوتار والأنسجة الضامة وزيادة حركة المفاصل وإرتباطها. وأنت تنظر داخلك، فتشعر بمدى الطاقة التى تستعيدها؛ وتنظر خارجك فتشعر مدى القوة التى تعينك، وتخضع لك .

إنك تتحرك وفق إيقاع وزمن محددين، وتختبر الحركة البطيئة والسريعة ، والتحكم الذى يسود فترة التوقف فى سكون تام ؛ حيث تعتمد على الهواء؛ تستند عليه ويساندك .

إنك تتحرك فى الفضاء ، وتكتشف أبعاد حريتك بالتقدم والارتداد والانحناء والدوران، وكذلك عن طريق الوعى بأى شىء كرسى مثلاً أو عمود أو شجرة .

إنك تفتح صدرك، وتلتقى بالكائن الآخر ، بالشخص الآخر ، بالآخرين ، وأنت تجعل وجودهم حاضرا بداخلك، وتزيد من إمكانية الاتصال بهم .

٢- العمود الفقارى

إن ممارستك الحركة تبدأ بالعظام وعضلاتها وأنسجتها الضامة ، ولعل أهم جزء فى الجسم هو العمود الفقارى، ولذا فمن المهم أن تتعرف على أجزائه تماماً، مثلما من المهم أن تترابط أجزاؤه فى كل واحد .

ويذكر چى . ك . تشيسترتون " أن البشرية قد ابتليت بفكرة غريبة ، هى أن الهيكل العظمى رمز للموت ... (بدلاً من كونه) رمز أصيل للحياة "

ويتكون العمود الفقارى من أربع وعشرين فقرة حقيقية وتسع فقرات صورية. والفقرات الحقيقية يفصلها عن بعضها الغضروف (الدسك الواقع بين الفقرات) الذى يتيح الحركة أما الفقرات الصورية فإنها متلاحمه لا حراك بينها ، ومن مكونات العمود الفقارى الوتر الفقارى، وهو عبارة عن نسيج عصبى. ويعد الوتر الفقارى ثانى مكونات الجهاز العصبى المركزى مع المخ ، ويرتبط بالعمود الفقارى الكتفان والحوض ، وهكذا يؤثر العمود الفقارى فى الطريقة التى ترقد بها ، أو تجلس، أو تقف، أو تمشى، أو تجرى، أو تقفز، أو تهبط، وتعمل مرونته على امتصاص الصدمات البدنية .

ويرسل العمود الفقارى رسائل، تعكس حالتك للمشاهد، مثل توترك أو هدوئك،إرهاقك أو راحتك ، شعورك بالبرد أو بالدفء ، كونك عجوزاً أو صغيراً، ويؤثر كذلك فى شكل الجسم ونبرة الصوت .

وقد اصطلح علم التشريح على تسمية أجزاء العمود الفقارى كما يلى :

أ - الفقرات العنقية السبعة

ب - فقرات الصدر الاثنتا عشرة

ج - الفقرات القطنية (فقرات أسفل الظهر) الخمسة

د - فقرات العصعص الأربعة والعجز الخمسة

وسأشير لهذه الأجزاء بالأسماء التالية :

أ - العنق

ب - منطقة الصدر و الكتفين

ج - مركز العمود الفقارى

د - الجذر ، الأساس ، نهاية العمود الفقارى

ويرتبط بالعمود الفقارى الزنار الصدرى و الترقوتان وعظم الكتف والصدر والحوض، والأخير سأشير له بأسماء عدة مثل التجويف أو المقعد أو الردف .

وتربط المفاصل المتحركة المتداخلة السيقان بالحوض، والذراعين بالترقوة، وهناك مفصل محورى، يحفظ للجمجمة اتزانها ، و يحركها فوق العمود الفقارى .

ويؤثر العمود الفقارى فى انسجام الجسم كله، ولذلك يؤدى تقاعسه إلى اضطرابات فى سلاسة الحركة وانسجامها .

ولعلك تكتسب، أو تعيد اكتساب حركية العمود الفقارى، وارتباط أجزائه وانسجامه مع بقية الجسم، حين تتبع حركته من أسفل قبل أن يستقيم، ولعلك تجد هذا فى الثعبان والقط والقرد والجنين.

وحين تمارس حركات ثنى العمود الفقارى وفرده أو ثنى الجزء العلوى من الجسم وفرده لابد أن تهبط برأسك أولاً . أما الحركة إلى أعلى فلابد أن تبدأ بجذر العمود الفقارى إلى نهاية العنق ، لكنك لا ترفع رأسك بل تنتظر حتى توجهها فقرات العنق إلى أعلى، وتكسبها العضلات من الخلف المرونة، وحين تتطلب منك الحركة الوقوف لابد أن تتأكد من وضع قدميك وركبتيك؛ إذ لابد أن يرتكز حملك على الكعبين وخارج القدم ولابد أن تتشبث الأصابع بالأرض .

ولو كان وضع الوقوف الذى تبغيه يسمح باقتراب القدمين، فلابد أن يتلامس الكعبان، أو يوشكا على ذلك، أما الأصابع فتكون متجهة إلى الخارج، وسواء كانت

قدماك متباعدتين أو متقاربتين أم فى وضع المشى فإن اتجاه الركبتين لابد أن يتفق مع اتجاه القدم .

ومعظم الحركات يمكن تكرارها من أربع مرات إلى ست عشرة مرة إذا لم يذكر عدد محدد لتكرارها ، وكل الحركات المقدمة هنا يمكن تطويلها وتطويرها .

تدريب حركة أساسية

قف، وقدماك متباعدتان اثنتى عشرة بوصة، ثم إسحب شهيقاً، وحين تخرج الزفير دع رأسك وكتفيك وعمودك الفقارى تهبط إلى أسفل، وبذلك ينحنى أعلى جمسك على أسفله، وخلال ذلك اثن ركبتيك ببطء .

اسحب شهيقاً، كأنك تتثائب بكل جسمك ، ارفع نصفك الأعلى، وافرد ذراعيك، حاول أن تفعل ذلك دون أن يتدخل الوعى فى تشكيل أى حركة .

سيِّب ذراعيك، وأخرج زفيرك مع صوت " ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز ز " كأن بالوناً يخرج الهواء، واجلس مع ثنى الركبتين ببطء حانياً أعلاك على أسفلك ثانية .

كرر ذلك، وتمتع بالحيوية، تخترق جسمك من الأعماق حتى نهاية أظافرك .

إبق واقفاً، وقدماك متشبثتان بالأرض . اخفض ذراعيك، وأنه حركة المد الداخلى ببطء، وأخرج زفيرك، كأنك تتأوه بصوت " ها آ آ آ آ آ آ " .

لا تنحن أو تمل للأمام أو الخلف أو أى من الجانبين، دع كل جزء من أجزاء جسمك الداخلى ليغوص إلى الداخل، بحيث يرتكز كل جزء فوق الآخر .

ركز إحساسك على مؤخرة العمود الفقارى، وتأكد من أن رأسك متوازنة .

أغمض عينيك، وتأرجح للأمام والخلف قليلاً، حين انتصابك قلل من التأرجح شيئاً فشيئاً، حتى تصل إلى السكون التام وافتح عينيك، يجب أن يكون جسمك فى زاوية قائمة مع الأرض، ويجب أن يكون نظرك للأمام ، حاول أن تقف دون أن يتدخل الوعى فى حمل وضع جسمك أو رفعه أو تحديده .

الثنى والفرد

اجلس على الأرض واثن ركبتيك، ودع أعلى جسمك ليميل للأمام وإلى الداخل .

افرد أعلى جسمك ، ابدأ من مؤخرة عمودك الفقارى واهبط بالفقرة تلو الأخرى، حتى يستقر كل ظهرك على الأرض .

دع قدميك تتحركان للأمام من عند الركبتين وللخارج من عند مفاصل أعلى الفخذ، ودع ذراعيك للخارج من عند مفاصل الكتف، بحيث يستقران بعيداً عن جانبيك بقليل، تأكد من أن يديك وقدميك فى استرخاء كامل، وكذلك العنق والرأس .

ارفع الرأس والكتفين وانحن بأعلى جسمك للأمام والداخل مرة أخرى، وحاول اثناء ذلك أن تركز انتباهك على العمود الفقارى، بحيث تشعر بالفقرة تلو الأخرى .

افرد أعلى جسمك مرة أخرى على الأرض، حاول أن تمارس هذا التمرين ببطء شديد فى البداية، وحين تلين حركة الفرد والثنى يمكن أن تزيد الإيقاع .

حين ترقد على الأرض ركز إحساسك على الطول، من الكعبين حتى أعلى الرأس، وعلى العرض بحيث توزع انتباهك بين اليمين واليسار . استرخ تماماً، واطبع حالتك هذه من الاسترخاء فى ذاكرتك المادية .

انهض ببطء، وانتصب، بحيث تستعيد من الوضع الأفقى تحرر جسمك، وحاول أن تعتمد فى ذلك على القوة الذاتية للجسم .

وقوف الميل مع ثني الركبتين

١- ارتكز على ركبتيك ويديك وادفع مؤخرتك إلى الأمام . اثن مؤخرة العمود الفقارى لأسفل وللداخل، وارفع فقرات الصدر، بحيث تصبح مستديرة، واخفض عنقك ورأسك، حاول أن تجعل ظهرك محدباً بقدر الإمكان .

ارفع مؤخرة العمود الفقارى، عدل من وضع فقرات الصدر، بحيث تصبح مجوفة، ارفع عنقك ورأسك، حاول أن تجعل ظهرك مجوفاً بقدر الأمكان .

اخفض من وضع الحوض، وعدل من وضع فقرات الصدر، بحيث تصبح مستقيمة على امتداد مؤخرة العمود الفقارى، اخفض العنق، بحيث تستقيم مع فقرات الصدر، يجب أن يكون ظهرك الآن متوازياً تماماً مع الأرض ، مستقيماً، كأنه لوح المنضدة قائماً على الذراعين والساقين .

أد هذه الحركات ببطء فى البداية، وحين تشعر بيسرها وانتظامها زد الإيقاع، وبعد آخر مرة تؤدى فيها هذا التمرين أرخ عضلاتك، وتلوّ بكل أجزاء عمودك

الفقارى وعظام الكتف والحوض، قلل الحركة شيئاً فشيئاً، حتى تصير ساكناً تماماً . اجلس على الأرض، وتخلص من أى ضغط أو توتر فى ذراعيك أو ساقيك بهزهما.

٢- اجث على ركبتيك، واخفض مؤخرة العمود الفقارى ناحية الكعبين، ضع ساعديك على الأرض، بحيث يقترب المرفق من الركبة، اجعل الظهر كله فى شكل مستدير، واثن الرأس للداخل، حرك ظهرك للأمام، ومد عنقك، حتى يصبح ذقنك أعلى الإبهام .

افرد المرفقين ، حرك الظهر لأعلى وافرد العمود الفقارى .

تحرك للخلف ، اخفض مؤخرتك ، إثن المرفقين ، أحن الرأس للداخل، وأبدأ مرة أخرى .

حركة هذا التمرين يجب أن تكون سلسة ومستمرة، بعد الحركة الأخيرة أرخ عضلاتك، إجلس على الأرض، وافرد ظهرك، حتى ترقد مستقيماً .

اثن ركبتيك، ووجههما لأعلى، تلوّ بكل أجزاء عمودك الفقرى، بحيث تجعله مستديراً، ثم مجوفاً ثم مستقيماً،ثم أحنه فى النهاية، بحيث تأخذ وضع الجنين.

وممارسة هذه الحركات تقوى ارتباط فقرات العمود الفقارى، وتزيد من حركيته . والحركات التالية خاصة بالقوة الذاتية للعمود الفقارى حين تجلس، وتقف .

٣- استخدم كرسيا قائم الزوايا ، اجلس عليه مستقبلاً له ومنفرج الساقين، امسك ظهر الكرسى بيديك، حرك مؤخرة العمود الفقارى خارج قاعدة الكرسى، ودعه يتدلى فى استرخاء . ارفع مؤخرة العمود الفقارى، واجعل وسطه مجوفاً، ضع فى اعتبارك أن هذه هى الحركة الخطأ بقصد أن تصبح أكثر وعياً بالحركة الصحيحة ، ركز انتباهك على مدى اقتراب الفقرات فى الوسط ، ركز انتباهك على العنق فى انحنائه وميله للخلف وامتداده للأمام . ركز انتباهك على مؤخرة العمود الفقارى فى ابتعادها عن الحوض وعلى البطن فى ميلها للأمام .

ابحث عن فقرات الوسط أو منطقة الصدر ، حرك هذه الفقرات للخلف ببطء، واخفض مؤخرة العمود الفقارى ، ركز انتباهك على انخفاض المؤخرة ، تأكد من أنك لا تحنى الكتف مع هذه الحركات ، تتحرك العنق والرأس الآن ليستقيما مع مؤخرة العمود الفقارى ، يتحرر الحجاب الحاجز الآن من الضغط، وتتحرك البطن للخلف، لا تحاول أن تجذب، أو تضغط الأجزاء اللينة الأمامية، بل اتركها سلبية، دون مشاركة، حاول أن تدفع الكرسى بعيداً وابق فى نفس وضعك حين كنت جالساً، وربما تجد هذه الحركة صعبة فى البداية لضعف عضلات الفخذ، ولكن بعد التدرب عليها ستجدها سهلة تماماً، افرد ركبتيك ببطء، وقف، تأكد من أنك لم تفسد من استقامة الحوض والعمود الفقارى والرأس ، لاحظ كيف يعتمد كل جزء على الجزء الواقع أدناه .

٤- قف وقدماك منفرجتا اثنتى عشرة بوصة . اثن قدميك قليلاً، وضع يديك على ركبتيك، اخفض الرأس، واجعل العمود الفقارى مستديراً واخفض المؤخرة.

ارفع المؤخرة، حرك منتصف العمود الفقارى بحيث يصبح مجوفاً، وارفع الرأس.

اخفض الرأس، واجعل العمود الفقارى مستديراً، واخفض المؤخرة مرة أخرى .

افرد العمود الفقارى فقرة تلو الأخرى، حتى ينتصف، ثم افرد الساقين .

يجب أن يظل الحوض فى وضعه، كما هو، منذ بداية التمرين، ويجب أن يكون العنق على خط مستقيم مع مؤخرة العمود الفقارى، وأن يكون نظرك مثبتاً للأمام، راجع وضع قدميك وركبتيك، وتمتع بالقوة الذاتية للجسم من الأرض حتى الرأس .



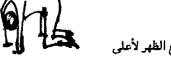
ثنى ومد العمود الفقرى

سقوط الجسم داخل الركبتين المثنيتين



الوضع الأول مع تقوس الظهر وسقوط الرأس للأمام (وضع التكور)





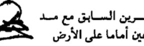
دفع الظهر لأعلى



الوضع السابق ، مع السند على الذراعين ، مفرودتين



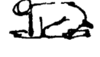
دفع الظهر لأسفل



التمرين السابق مع مد الذراعين أماما على الأرض



جثو أفقى



جثو أفقى–المقعده الى العقبين والأستناد على الكوعين

الجثو الأفقى



تقوس الظهر ، دفع الظهر لأعلى
مع سقوط الرأس أماماً



دفع الظهر لأسفل مع رفع
الرأس عاليا

خفض الحوض

رفع الحوض




وقوف الميل ثنى الركبتين مسك
القصبتين باليدين

وقوف الميل مع ثنى الركبتين

٣- انعدام المقاومة

ركز فكرك فى الحركات الثلاثة التالية :

أ - حركة مفروضة عليك : تتلقى لكمة، وتسقط على الأرض (تستدعى هذه الحركة خبرة الانهيار، و لا تتطلب أية مقاومة بدنية)

ب - حركة تدعها تجرى عليك : تفقد كل قواك، وتسحب(تستدعى هذه الحركة خبرة السلبية التامة، وتتطلب استرخاء تاما)

ج - حركة تؤديها أنت بنفسك : تستجمع قواك ، تقف، وتمشى (تستدعى هذه الحركة خبرة الارتداد من حالة انهيار الجسم، وتتطلب قدرة العضلات على استعادة نشاطها).

إن ثقل الجسم وخفته مترابطان، وعلى نفس الدرجة من التأثير؛ فمقاومة ثقل الجسم تؤدى إلى إفساد سلاسة الحركة؛ لأنها تؤدى إلى التعسر والتعقد، وتخلق الحركات الزائدة التى لا تتيح للقنوات حرية الحركة للداخل وللخارج . فعندمقاومتك سقوط أى جزء من جسمك تسبب توترات، تؤدى إلى إضعاف الأربطة، وتصلب العضلات وضياع الطاقة بلا جدوى، إن الحركة لأسفل حركة مسيطرة بطبيعتها فى حركات الاستسلام للثقل، إذ تلين العضلات، وتتراخى المفاصل، وهى حالة إنتقالية ضرورية للجسم قبل وصوله حالة الاستعداد، ويمكن تشبيه هذه الحالة بعجين الصلصال قبل تشكيله، إن خبرة سقوط الوزن فى ثقله مهمة للغاية، فالوزن يرتد فقط بعد أن يسقط، وعلى ذلك لابد أن يتراخى الجسم قبل انتصابه لابد أن يتراخى، ليندفع مع اللكمة .

ويبدو جلياً أنك تستطيع قصر الحركة على أحد الأجزاء، أو تحريك جزء تلو الآخر، أو إشراك جزأين أو اكثر فى الحركة، أو تحريك كل الأجزاء فى آن واحد . إن كل نقطة فى جسم الانسان قادرة على التعبير ، وإن مؤخرة العنق فى التمثال يمكن أن تحمل

نفس مقدار إيماءات القبضة، وجسمك هو تمثالك الحى، فالمشاهد قد يحيره ميل رأس أحد الممثلين وعنقه لأحد كتفيه، دون سبب واضح، وقد تشغله حيرته هذه عن تتبع الأحداث، وبالمثل نجد الذقن المشرئب لأعلى ، أو الظهر المتصلب ، أو الأكتاف المستديرة ، أو الأقدام المتجهة للداخل ، والأيادى المفتوحة أو المغلقة -كلها يمكن أن تعبر تعبير الكلمة عن الشخصية .

إن تدريباتك لابد أن تكشف عن الحركة الكاملة للمفاصل، ولكن فى البداية لابد أن يعرف كل جزء مكانه الصحيح ، بيته الذى ينطلق منه، ويعود إليه، فأى جزء يرفع أو يحمل، أو يجذب -لا يكون فى مكانه الطبيعى الذى يعود إليه بعد تحرره من وضعه، حيث يتحرر من الضغط على الأنسجة الضامة، ويستعيد طول الأنسجة والأوتار والعضلات .

وفى ممارستك التدريبات التالية تكون حركتك محدودة بمعنى أن تقتصر الحركة على أجزاء معينة، دون بقية الجسم الذى يظل سلبياً، ويفيد هذا النوع من التدريبات فى تحقيق درجة أكبر من تركيز الانتباه و الوضوح، وكذلك الاقتصاد فى طاقة الجسم .

تدريب

الرأس والعنق

قف وقدماك منفرجتان قليلاً . لو أنك تميل إلى رفع مؤخرة العمود الفقارى اثن الركبتين قليلاً، واخفض الحوض، هذا يحرر وسط العمود الفقارى من الضغط .

دع الفك السفلى يهوى، ودع رأسك يغوص للأمام، وأخرج زفيراً، ركز إحساسك على وزن الرأس . دع رأسك يتدلى باسترخاء، وهزه هزاً خفيفاً، دع الفك والشفتين واللسان والخدين تهتز، وحاول أن تتنفس مع إحداث صوت .

ارفع رأسك من مؤخرة العنق، ومد الفقرات لأعلى، لا تشرك الذقن والمنطقة التى تواجه العنق وعضلات الوجه فى هذا التدريب، حرك الفك ببطء لأعلى، حتى تتلامس الشفتان .

دع رأسك يغوص يميناً ويساراً ثم ارفعه

دع الفك يهوى، ودع رأسك يغوص للخلف، تأكد من أن حلقك مفتوح، وأن الكتفين سلبيتان .

قف فى وضع المشى ، يجب أن يلتصق باطن القدم بالأرض، وأن يتوازن جسمك بين قدميك ، اضرب الأرض بكعب قدمك الأمامية قرابة اثنتى عشرة مرة بأقصى سرعة، ولابد أن تستجيب الرأس لهذا الضرب بالاهتزاز لو كانت متوازنة فوق عنق مستقيم .

الكتفان والذرعان واليدان

١- قف وقدماك منفرجتان قليلاً، وذراعاك متدليتان على جانبيك، ارفع كتفيك أقصى ما تستطيع ، ستشعر بالضغط وتقاصر الأربطة و العضلات فى منطقة العنق من الأمام والخلف .

اخفض كتفك اليمنى بتثاقل، ودع الذراع تتأرجح، ثم اخفض كتفك اليسرى، ودع الذراع تتأرجح، وحين تكرر هذا التمرين ابدأ بكتفك اليسرى . تأكد من انعدام السحب أو الضغط عند العنق أو الذقن أو الفك ، لاحظ ان عظام الكتف ترتفع، وتنخفض، دون اشتراك العمود الفقارى .

٢- ارفع كتفيك، ودعهما تهبطان للأمام ، تنفتح عظام الكتف، وتتدلى الذرعان للأمام ، ارفع الكتفين مرة أخرى، ودعهما تهبطان للخلف، تنضم عظام الكتف وتتدلى الذرعان للخلف .

ارفع الكتفين مرة ثالثة ودعهما تهبطان لأسفل فى استقامة، يجب ألا تكون الكتفان مفتوحتين ولا مضموتين بل مستويتين .

٣- ارفع ذراعيك مستقيمتين وكفيك متقابلتين ، ارفع الكتفين، اترك الذراعين مرفوعتين، واخفض الكتفين ، يجب أن تكون المرفقان مستقيمتين، اخفض الذراعين إلى جانبك مع هز المرفقين والرسغين ثم رخوهما .

تخيل أنك تحمل شالاً على كتفيك،حرك الكتفين فقط، دون مساعدة اليدين، هز الشال حتى يسقط فى تخيلك (يمكن أن تفعل ذلك أيضاً بوجود شال حقيقى)

تأكد من أن عظام الكتف والترقوتين قد هبطت تماماً، وأن الذراعين تتدليان برخو على جانبيك ، تأكد من أن يديك فى حالة استرخاء، وأن الكفين تواجهان الفخذ، وأن الأصابع مستقيمة .

النصف العلوى من الجسم

١- قف وقدماك منفرجتان قرابة أربع وعشرين بوصة . اثن الركبتين قليلاً ، دع نصفك العلوى يهبط للأمام، ويغوص بين ساقيك، وذلك بخفض فقرات العنق والصدر والكتفين واستدارتها ثم الهبوط من مؤخرة العمود الفقارى، أترك نصفك العلوى متدلياً .

ارفع نصفك العلوى فقرة تلو الأخرى، حتى تنتهى برأسك فى وضعها الطبيعى وعمودك الفقارى مستقيماً، دع نصفك العلوى يغوص، ويتدلى من ناحية الجانب الأيسر، ثم ارفعه، وكرر ذلك من ناحية الجانب الأيمن، مع ثنى الركبتين قليلاً، هذا التمرين ليس مجرد انحناء جانبى، ولكن العمود الفقارى يهوى للجانبين، تأكد مرة أخرى من أن الرأس آخر جزء ينتصب .

دع نصفك العلوى يهبط فى خط مائل ناحية قدمك اليمنى، ثم ارفعه، وكرر ذلك من ناحية اليسار، دع العنق والرأس و الكتفين والذراعين تهبط فى خط مائل للخلف ناحية كعبك اليمنى ثم انتصب، وكرر ذلك من ناحية كعبك اليسرى .

لا تدع أى تقوس فى فقرات الصدر، حين تهبط فى خط مائل للخلف، ودع الفك يهوى لأسفل، واترك الحلق مفتوحاً، تأكد من أن الزفير يخرج مع الهبوط، وأنك تتنفس مع الانتصاب .

٢- دع نصفك العلوى يهبط للأمام، ويغوص بين ساقيك، كما فى الوضع السابق، اثن الركبتين قدر ما تستطيع، وضع الكفين على الأرض فى وضع مريح، ادفع الأرض بيديك مسافة صغيرة، ثم عد إلى وضعك مرة أخرى، يستمر نصفك العلوى فى هذه الحركة متدلياً من مؤخرة العمود الفقارى .

لا تزيد هذه القفزة من ارتفاع الجسم ، يجب أن تستجيب الفقرات لهذه القفزة بموجات تسرى فى العمود الفقارى كله .

انهض دون رفع جسمك، ولكن اترك العمود الفقارى ينفرد ببطء حتى ينتصب، وتذكر أننا دائماً نترك الجزء العلوى سلبياً، حتى يرفعه الجزء الواقع أسفله، وهكذا انتظر حتى تنفرد فقرات العنق، وتتوازن الرأس فوق العمود الفقارى، تأكد من أن الحوض ومنطقه الوسط والأكتاف والعنق والرأس كلها فى وضعها الطبيعى.

الردفان والساقان والقدمان

١- قف وقدماك مضمومتان، ارفع الجزء العلوى من الساق إلى تجويف المفصل العلوى، وارفع الردف اليمنى، تشابه هذه الحركة رفع الكتف لأعلى، حين ترفع الساق لأعلى ترتفع القدم قليلاً عن الأرض، وتشعر بأنها أقصر من الأخرى، اترك قدمك متدلية فى سلبية كاملة، ودعها تهبط واشعر بتمدد المفاصل .

كرر هذه الحركات مع الساق والردف اليسرى، لاحظ أن هبوط الساق يكون مستقيماً، ولا تكون الساق فى ميل للداخل أو للخارج من عند مفصل الردف.

٢- ارفع إحدى الساقين للأمام، دون رفع مفصل الردف، اترك القدم ممددة، حيث تبدو أطول من المألوف، ثم دعها تهبط، ارفع الساق إلى الجانب، ودعها تهبط، ثم ارفعها للخلف، ودعها تهبط .

حين ترفع الساق حاول أن تكون ساكناً منتصباً ، وحين تخفض قدمك هز الركبتين، ودع عضلات الساق تهتز .

٣- ارفع إحدى القدمين للأمام قليلاً ، دع القدم تتدلى فى رخو، هز القدم من عند الكاحل لثمان ثوان، ثم انتقل للقدم الأخرى .

تأكد من أنك كنت تدرب الأجزاء التى ترخيها، وتأكد من أن العمود الفقارى والكتفين و الذراعين و اليدين فى استرخاء .

الركبتـــان

حين تقف تكون الركبتان فى اتجاه أصابع القدم، وحين توجه ركبتيك للداخل يتقارب الفخدان، وتتقوس القدمان، وينخفض قوس القدم .

وحين تجهد ركبتيك، وتوجههما للخارج، أو تجهدهما بالتمدد فإنك تميل لرفع الحوض، لعله من الطبيعى فى ممارسة الحركة أن تبتعد عن منطقة الوسط وأن تتطرف فى ثنيك ومدك وتحريك أطرافك للداخل والخارج، غير أن الحركة لأعلى ولأسفل و الدوران للداخل والخارج مرتبطان بمركز يحكمهما .

ويسهل اختلال التوازن فى التدريبات التى توظف فيها ثنى الركبتين نتيجة إرهاق العمود الفقارى وهبوط الكتفين والذراعين، وتستطيع أن تتغلب على صعوبات تدريبات ثنى الركبة حين تدرك أن التوازن يعنى الوضع الصحيح، وأنت تفسد هذا التوازن حين تدفع، أو تضغط، أو تسحب أحد أجزاء العمود الفقارى للداخل أو الخارج أو لأعلى أو لأحد الجانبين، إن معظم المجهود فى تدريبات ثنى الركبة تتحمله عضلات الساق . إن العضلات تقوى من خلال التدريب لكن وضع البنية والثقل يساعد العضلات لدرجة كبيرة، إن العمود الفقارى لا يساعدك فى حركات ثنى الركبة وفردها ، وهكذا يجب أن تبدأ تدريبات ثنى الركبة وفردها بسقوط فقرات العمود الفقارى واكتنازها واحدة فوق الأخرى، ويساعدك هذا على إبعاد العمود الفقارى عن الحركة وإبقائه مسترخياً مستقيماً فى حركات ثنى الركبة وفردها ، تلك التى تتطلب توازناً تاماً .

١- قف وقدماك منفرجتان ثمانى عشرة بوصة، اخفض الحوض واثن الركبتين، أحن مؤخرة العمود الفقارى للوسط بين ساقيك .

اثن الركبتين، واخفضهما أقصى ما تستطيع، وانحن بعمودك الفقارى للأمام .

اثن مؤخرة العمود الفقارى للداخل جيداً، واحتفظ بباطن القدم على الأرض .

لا تتوقف بعد ثنى الركبتين، ولكن حاول استخدام ارتداد سقوط الوزن فى فرد الركبتين مرة أخرى، وفى أثناء فرد الركبتين افرد العمود الفقارى، حتى تنتصب.

كرر هذا التمرين، وقدماك أكثر اقتراباً، وأصابع أقدامك مضمومة ، وهو الوضع الذى يرتفع فيه العقب عند ثنى الركبة .

حاول أن تخفض المؤخرة ناحية العقبين، واحنها تحت العقبين لو تستطيع .

كرر هذا فى وضع المشى، حيث تكون باطن القدم الأمامية على الأرض، وعقب القدم الخلفية مرفوع، وحملك مرتكز على الوسط .

ربما تسقط فى محاولتك الهبوط أو الانتصاب، ولذلك يجب أن تكون مستعداً طوال الوقت لخفض رأسك وحنى ظهرك للأمام ولمس الأرض بمؤخرتك (لمساً طفيفاً لا تشترك فيه عظام المؤخرة) حيث تكون مؤخرة العمود الفقارى منحنية للداخل بدرجة كبيرة .

٢- قف وقدماك منفرجتان حوالى أربعة وعشرين بوصة، واهبط بثنى الركبتين، كرر حركات التمرين السابق، ولكن انتظر هذه المرة، وركبتاك منثنيتان . أحن المؤخرة للوسط بين ساقيك قدر استطاعتك، اخفض المؤخرة ببطء، ثم اجلس حين تلمس الأرض .

لا تمل بنصفك العلوى للخلف، ولكن أحنه فوق ساقيك، افرد العمود الفقارى ببطء حتى يستريح كل ظهرك على الأرض، ارفع ساقيك، وهز الركبتين والقدمين وأرخهما .

كل أجزاء الجسم

قف، وارفع ذراعيك، وشد جسمك لأعلى كما لو كنت تتثاءب بعمق، أخرج زفيرك، وأنت تنهى هذه الحركة، واهبط ببطء، لا تهبط فجأة، ولكن دع حملك يهبط شيئاً فشيئاً، تحرك بميل للداخل ثم انحن للخارج .

افرد جسمك، وانشره على الأرض، كأنك قطعة جليد تذوب ، تأكد وأنت تتمدد على الأرض من أن كل أجزائك (وتضم بالطبع الفك واللسان والعينين وغير ذلك) فى حالة استرخاء تام ومتوازن .

من الأفضل أن يشاركك التدريب هنا لاعب آخر، تقول له " إفعل بى ماتريد " فتسمح له أن يلمسك ويحركك ويثنيك ويسحبك ويرفعك وتكون أنت سلبياً تماماً، لا تقاوم، وهناك أفكار عديدة، يمكن أن تدخلها على هذا التمرين ، نذكر منها على سبيل المثال محاولة كينى إعادة آبل للحياة مرة أخرى، أو محاولة طفل إصلاح عروسته المكسورة .

ثنى الجسم كله وفرده

قف فى وضع المشى، بحيث تتقدم الساق اليسرى، ويكون باطن القدمين اليسرى واليمنى على الأرض، ويكون حملك على الوسط بين القدمين، ارفع الذراع اليمنى لأعلى، مع شد الجسم من القدم حتى نهاية أصابع يدك المرفوعة، واسحب شهيقاً، لف ذراعك ويدك اليمنى حول رأسك، ثم انحن بكل عمودك الفقارى، اثن الركبتين وأحن مؤخرة العمود الفقارى للداخل، انحن بشدة، واخفض المؤخرة حتى الأرض، واجلس، وبهذا يكون نصفك العلوى منحنيا على فخذك اليمنى وركبتك ، احتفظ بجسمك فى هذا الوضع .

إفرد نصفك العلوى على الأرض، وتمدد، اثن ساقك اليمنى وأحن نصفك العلوى لأعلى تجاه الفخذ والركبة اليمنى، حاول أن تقف فى حركة غير متقطعة على ساق واحدة، وتكون الركبة منحنية، إذا فشلت فى ذلك فاضغط على الأرض بيدك اليسرى، حتى ترتفع المؤخرة عن الأرض .

اثن ركبتك اليسرى، ثبت باطن القدم على الأرض، حاول أن تقف، كما هبطت من قبل، وأنه التمرين، كما بدأت منتصباً، كرر هذا التمرين، حيث تقدم القدم اليمنى، وترفع ذراعك اليسرى .

وسوف تشعر أكثر بتمارين الثنى والفرد لو تستدير نصف دورة .

ووضع المشى الذى أنت فيه له جانب مفتوح للدوران وجانب مغلق، حيث تكون الساقان ملتصقتين ومتعارضتين لو تستدير من ناحية القدم الأمامية، وتكونان متباعدتين، وتسمحان بالدوران بسهولة لو تستدير من ناحية القدم الخلفية .

انحن واستدر من ناحية الجانب المفتوح فى حركة الهبوط، وانفرد وعوّض استدارتك فى حركة الصعود .

عد اثنتى عشرة عدة فى الهبوط، اسحب شهيقاً حين تتمدد على الأرض، وعد اثنتى عشرة عدة فى حركة الصعود .

أد هذه الحركة ببطء مرتين ثم مرتين، على نحو أسرع، ثم مرتين بأقصى سرعة، أد هذه الحركات بسلاسة وبترتيبها الصحيح .

حاول أن تكون كشريط مطاطى ينثنى وينفرد .

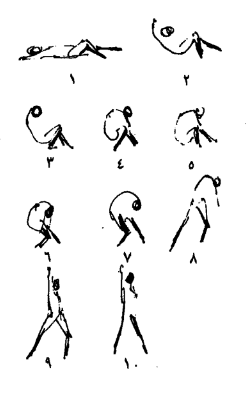
السقوط والارتداد

قف وقدماك منفرجتان قليلاً، اقفز، وبمجرد أن تلمس الأرض ارتد من سقوط الوزن، ركز إحساسك على بطنى القدمين تدفعان الأرض، حين ترتد حاول أن تكون قطعة واحدة بمعنى أن تكون ثابتا تماماً ومسترخيا .

تأكد من أن الكتفين لا تتحركان؛ إذ إن الكتفين غالباً ما تصعدان وتهبطان، مما يعرقل الارتداد، ارتد واترك الذراعين واليدين والساقين والقدمين تهتز فى الهواء .

أخرج صيحة قصيرة مع الارتداد .

كرر عملية الارتداد، وبمجرد أن تلمس قدمك الأرض اهو لأسفل، ثم انهض فى الحال وارتد واقفاً .



١- رقـود عـلى الظهـر القـدم اليـمنى مـثنيـة والذراعان عالياً
٢- ثنى الجذع أماماً
٣- تكمله ثنى الجذع مع نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى المنثنيه
٤- تقوس الظهر مع ضم القدمين على الصدر
٥- نقل ثقل الجسم على القدمين
٦- فرد الركبتين
٧- مـواصلة فـرد الركـبـتين مع المحـافظة عـلى تقوس الظهر
٨- نقل ثقل الجسم على القدم الأماميه مع فرد القدم الخلفية وسقوط الذراعين للأمام
٩- وقوف، الركبتين منثنتين، الذراع اليمنى عاليا
١٠- فرد الركبتين ، وقوف الذراع اليمنى عاليا

الإلتفاف وعدم الإلتفاف من الوضع الأفقى إلى الوضع الرأسى والعكس



الركبتان منثنيتان الذراعان جانب الجسم



نقل ثقل الجسم من المقعدة إلى القدمين



وضع جلوس القرفصاء

من ثنى الركبة إلى الجلوس



الإنبطاح على الصدر فرد الجسم
للوصول إلى وضع الإنبطاح



التمدد على الظهر

التمدد والإنتشار

جلوس الجثو ، الذراعان على الأرض
خارج القدمين

جثو مع تقوس الظهر الذراعان داخل
القدمين



جثو أفقى ، المقعده على العقبين السند
على الكوعين . اليمين ملاصق للركبه
اليمنى ، الكوع الأيسر أماماً

وضع الهبوط

٤- التناغم والمرونة

إن الأوتار المشدودة أو المرخاة تنتج أصواتا مشوشة، وبالمثل تنتج العضلات المشدودة أو المرخاة حركات مشوشة، ولذا تسقط، ولا تستطيع النهوض لو أن عضلاتك مرخاة، كما أنك سوف تتعسر، ولن تستطيع التحرك مطلقا لو أن عضلاتك مشدودة ، وربما تتحرك ولكن ذلك سيؤدى لبعض التمزقات ، فتؤذى نفسك، إن جسمك ينعم بالتناغم حين يكون كل جزء فى مكانه الصحيح ، وحين تنعم الأربطة والأوتار والعضلات بالامتداد والقوة والمرونة الكاملة .

إن الحركات التالية تعتمد على قوة السقوط الحر ، وإستغلالها فى التأرجح، إن التأرجح يطور أقل الاهتزازات من اتجاه لآخر، ويحولها إلى مسافات من جانب إلى جانب ، من أعلى إلى أسفل وإلى دوائر وتعرجات.

إن هناك اهتزازات فى داخل جسمك إلا أنك لا تستطيع أن تلاحظها من الخارج، وهذه الاهتزازات هى بداية التأرجح الذى يتوقف فقط حين يتوقف التنفس، ولعله من الطبيعى أن تملك القدرة على زيادة الموجات أو تقليلها أو إضعافها كلما اتجهت ناحية السطح حتى تتوقف .

إن تدريبات التأرجح تربط بين أعماق الجسم وسطحه ، بين أسفل الجسم وأعلاه، وتواصل خفة الحركة بالثقل ، وهى بذلك تزيد من مرونة الجسم وحركة المفاصل .

إن ذراعك تتأرجح للخلف وللأمام لو ترفعها وتسقطها فى استرخاء دون إعتراض سقوطها، وهى تستمر فى تأرجحها لو تتركها تسقط من الارتفاع الذى يحملها إليه التأرجح ، فبعد الرفعة الأولى للذراع ليس عليك أن ترفعه ثانية، فالذراع ترتفع بفعل التأرجح دون مجهود، ويتحدد حجم التأرجح وطوله بقوة دفع السقوط الحر ، وتبدأ حركة التأرجح بقوة وسرعة فى البداية، ثم تقل قوتها وسرعتها حتى تتوقف . وحين

يتوافر الوقت للتأرجح، كى يتوقف وحده فإنه يغير اتجاه وتميل للخلف، وتكون نهايته الحقيقية بداية تأرجح جديد، وهناك خمس ملاحظات عند ممارسة هذه الحركات :

أ - دع الوزن يسقط بحرية ثم ابدأ الارتداد .

ب - أخرج الزفير مع حركة الهبوط واسحب الشهيق فى نهاية حركة الصعود .

ج - يجب أن تظل مسترخياً .

د - يمكن أن تزيد التأرجح بقوة دفع سقوط الوزن، وليس بالرفع .

هـ - أن تترك وقتاً للتأرجح كى يتوقف وحده، وتنتظر حتى يغير اتجاهه .

تدريب العنق

المرجحه البندوليه

أسقط رأسك بكل حمله للأمام ودعه يتأرجح من جانب لآخر .

وسع من نطاق التأرجح، حتى يتمدد رأسك ناحية الوسط .

التأرجح الدائرى

حرك الرأس فى شكل دائرة : أسقط الرأس لليمين من الأمام .

حركه ناحية الشمال، ثم اجعله للخلف ثم لليمين، ثم أسقطه للأمام .

حرك رأسك ناحية الشمال، ثم غير إتجاه الدوران .

المرجحه المنحنية

مد العنق ناحية الوسط، أسقط الرأس، دعه يتأرجح ناحية اليمين، ثم ارفعه لأعلى فى حركة دائرية فوق الكتف اليمنى .

حين تعود للوسط، أسقط الرأس ثانية . دعه يتأرجح لليسار ثم ارفعه لأعلى فى حركة دائرية فوق الكتف اليسرى ، والرأس بهاتين الحركتين المتجاورتين ترسم الرقم {8} فى وضعه الأفقى .

لاحظ أن الرأس لا تميل للخلف، فحين تأرجح رأسك تمتد عضلات العنق فى استقامة من الخلف، و تتحرك الرأس فوق قمة العمود الفقارى .

الذراعــان

إن الكتفين هما فى الواقع الجزءان المهمان، إلا أن الذراعين تستخدمان فى توضيح الاتجاه، إن الحركة يمكن مقارنتها بالصوت الذى ينتج عن لمس الأصبع للوحة المفاتيح، فحركة الذراع تنتج عن تحريك مفصل الكتف .

المرجحة البندولية

قف فى وضع المشى وارفع إحدى ذراعيك إلى الأمام والأخرى للخلف فى ارتفاع الكتف.

أسقط الذراعين، ودعهما تتأرجحان باسترخاء للخلف والأمام .

يجب أن يكون طول التأرجح وارتفاعه متساويين فى الأمام والخلف .

زد من قوة السقوط حتى ترتفع الذراع أعلى، وحتى ترتفع الذراع فى الخلف يجب أن يدخل فى تجويف مفصل الكتف .

التأرجح الدائرى

قف فى وضع المشى بحيث تكون قدمك اليمنى فى المقدمة، وارفع ذراعك اليسرى للخلف .

أسقط ذراعك اليسرى ، أرجحها للأمام ، ارفعها فوق ارتفاع الكتف، ثم أسقطها . دعها تتأرجح للأمام، ثم غير الاتجاه، انتقل للذراع الأخرى .

فى عملية تأرجح الذراع يمكن أن تقول :

للأمام / لأعلى - للخلف / لأسفل و للأمام - للخلف / لأعلى - للأمام / لأسفل وللخلف .

دع الحركة تهدأ، وتأكد من عدم التواء وسط العمود الفقارى، أو شد الصدر أو العنق أو الفك . لاتزد حجم الدوائر بالقوة فسوف تزداد تدريجياً .

تأرجح الوهق (١)

قف وقدماك منفرجتان وارفع إحدى ذراعيك لجانبك بارتفاع الكتف .

أرجح ذراعك فوق رأسك بتحريكها ناحيتك في البداية ثم للخلف، ثم اترك لها الوقت كي تستقيم بجانبك قبل أن تأرجحها ثانية .

تكون كف اليد متجهة لأسفل في بداية الحركة ثم لأعلى في نهاية الحركة .

كرر هذا التمرين ثمان مرات ببطء، ثم ثمان مرات بسرعة، بحيث تستغرق الحركة كلها ثلاث عدات ، ثم دع الذراع تسقط وتتدلى .

اشعر باسترخاء ذراعك التام، ثم انتقل للذراع الأخرى .

الكتفـان

التأرجح الدائرى

قف وقدماك منفرجتان قليلاً، افرد الكتفين، ارفع الكتفين، واسقطهما للأمام، ارفعهما، وأسقطهما للخلف، ثم دعهما تتأرجحان للأمام .

غير اتجاه التأرجح، يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك للأمام / لأعلى - للخلف/ لأسفل وللأمام للخلف / لأعلى - للأمام / لأسفل وللخلف .

المرفقـان

التأرجح الدائرى

ارفع ذراعيك لجانبك بارتفاع الكتف، بحيث يكون كف اليد لأسفل .

احتفظ بالعضد عالياً، وثبته بقدر الإمكان . اخفض الساعد من المرفق ثم حركه فى شكل دائرة ثمان مرات، بحيث يكون اتجاه الدوران ناحيتك، وثمان مرات بحيث يكون الدوران فى الاتجاه الآخر، أسقط ذراعك .

---

(١) الوهق : حبل طرفه أنشوطه يستعمل لإقتناص الخيل والأبقار . يهق أى يصيد بالوهق .

اليــدان

التأرجح الدائرى

ارفع ذراعيك ثانية لجانبك، واحتفظ بهما ثابتتين .

أسقط يديك من الرسغ، وحركهما فى شكل دائرة ثمان مرات بحيث تكون بداية الدائرة للأمام ، وثمان مرات تكون بداية الدائرة للخلف .

التأرجح الهلالى

ارفع ذراعيك أمامك، أسقط يديك ناحيتك ثم ارفعهما لأعلى، ثم أسقطهما بعيداً عنك ثم ارفعهما لأعلى .

كرر هذا التمرين ثمان مرات، ثم اخفض ذراعيك .

هذه الحركة ترسم الرقم {8} فى وضعه الأفقى .

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك : للداخل / لأعلى ، للخارج / لأعلى

نصف الجسم العلوى

تأرجح رقاص الساعة

قف فى وضع المشى .

ارفع ذراعيك لأعلى .

انحن بنصفك العلوى المستقيم للأمام، حتى يشكل زاوية قائمة مع ساقيك .

ركز إحساسك على الاجهاد الذى تشعر به نتيجة الاحتفاظ بالعمود الفقارى مستقيماً بهذا الوضع .

اثن الركبة قليلاً .

أسقط نصفك العلوى بكل حمله من وسط العمود الفقارى، وأرجحه من قدميك وإليهما .

يسقط ذراعاك بعد هبوط نصفك العلوى، وتتأرجحان للأمام والخلف .

لا ترفع نصفك العلوى، فسوف يرفع التأرجح العمود الفقارى من بداية الزاوية القائمة .

يجب أن تكون التأرجحات بطول متساو، ويجب أن ينحنى العمود الفقارى، وينفرد كما يلى :

أ - انحناء - حين يهبط الجسم

ب - استقامة - حين يتأرجح الجسم بعيداً عن الساقين، وتكون الذراعان فى الخلف

ج - انحناء - حين يهبط الجسم مرة أخرى

د - استقامة - حين يتأرجح الجسم بعيداً عن الساقين، وتكون الذراعان فى الأمام.

تأكد من أن الرأس يسقط بكل حملها ناحية الساقين فى الهبوط، وأن العنق يتمدد أقصى ما يمكن فى حركة الابتعاد، وحين تتأرجح بنصفك العلوى يمكن أن تقول :

أسفل/ انحناء استقامة / للخلف

أسفل / انحناء استقامة / للأمام

التأرجح لأسفل وأعلى

قف وقدماك مضمومتان وارفع ذراعيك لأعلى، أسقط نصفك العلوى بكل حمله، وأرجحه ناحية الساقين .

تستمر الذراعان فى التأرجح للخلف بجوار ساقيك .

انتظر ارتداد سقوط نصفك العلوى، واجعله يفرد العمود الفقارى، حتى يصل إلى أقصى ارتفاع، لا تشابه هذه الحركة انحناء النصف العلوى فى زاوية قائمة على الساقين، فالعمود الفقارى هنا يرتفع حتى يستقيم ، كما أن هذا التأرجح غير مستمر، فالحركة لأسفل سريعة، أما الحركة لأعلى فتبطىء شيئاً فشيئاً، حتى تنتهى عند الانتصاب، حيث تهتز قليلاً، وتشعر بالراحة، وتسحب الشهيق الذى تخرجه فى السقوط فى المرة التالية، حيث يخرج الزفير مُصاحباً بصوت .

التأرجح المائل

يتأرجح هنا الشخص من جانب لآخر، لكنه لا يُميل النصف العلوى للجانب .

قف، وقدماك منفرجتان ست عشرة بوصة .

ثبت قدميك على الأرض جيداً .

لا يصح أن تتحرك او تتزحزح قدماك حينما يتأرجح نصفك العلوى .

تشبث بالأرض بأصابع قدميك .

تأكد من انخفاض الحوض .

ارفع ذراعيك عالياً، ومل بنصفك العلوى، وذراعاك جهة اليمين .

انزل بنصفك العلوى على ساقك اليمنى، ثم بين ساقيك، ثم إلى ساقك اليسرى .

يجب أن تستغل قوة ارتداد السقوط فى رفع الجذع بميل ناحية اليسار، حيث يسقط ثانية، ويرتفع من الجهة الأخرى .

يجب ألا تتأرجح الذراعان بعيداً عن الجسم .

يجب أن تكون كقطعة واحدة من مؤخرة العمود الفقارى، حتى أعلى نقطة فى يدك المرفوعة .

التأرجح الجانبى

فى هذه الحركة تطور التأرجح المائل إلى تأرجح جانبى .

ابدأ كما فى التمرين السابق .

حين تهبط فوق الساق اليسرى افرد نصفك العلوى على الردف، وتمدد به جيداً إلى الجانب الأيسر .

يكون اتجاه الرأس والصدر للأمام، ويظل الذراعان بجوار الرأس .

دع النصف العلوى يهوى فوق الردف .

اهبط للأمام ولأسفل، وتأرجح لليمين .

افرد نصفك العلوى على الردف، وتمدد به جيداً إلى الجانب الأيمن .

التأرجح الدائرى

قف كما فى التمرين السابق .

القدمان منفرجتان ثابتتان على الأرض .

تأرجح مرة واحدة من جانب لآخر، ثم استخدم قوة التأرجح فى اللف بنصفك العلوى.

تأرجح لليمين وتأرجح للشمال

عد : واحد اثنين تأرجح لليمين ، للخلف ، للشمال ، لأسفل ولليمين .

عد : واحد ، اثنين ، ثلاثة ، أربعة ، خمسة .

كرر التأرجح من جهة اليسار .

دع النصف العلوى يهوى للأمام بعمق .

اخفض الرأس والكتفين برقة للخلف .

لا تحن وسط العمود الفقارى .

وسع دوائر التأرجح تدريجياً وانحن للجانب جيداً .

المرجحة الهوائية

قف فى وضع المشى، وقدمك اليسرى فى المقدمة .

ارفع ذراعك اليمنى للخلف .

دع نصفك العلوى وذراعك يهويان، ثم انتصب .

اهبط برقة للخلف، ودع الذراع تتأرجح للأمام .

اهبط بنصفك العلوى قليلاً للخلف، ثم انتصب .

اهبط للأمام، ودع الذراع تتأرجح للخلف .

يكون التأرجح كإطار الدراجة الذى يتحرك للأمام وللخلف .

حين تزداد الدائرة تدريجياً فى الاتساع يجب أن تتيح لها الوقت، كى تحقق لك الانتصاب الكامل .

يمكن أن تصاحب هذه الحركات بقولك :

للأمام / لأعلى - للخلف / للأمام

للخلف / لأعلى - للأمام / للخلف

تأرجح الوهق

قف وقدماك منفرجتان .

تشبث بالأرض جيداً، وارفع ذراعك اليمنى بجانبك بمحاذاة الكتف .

أرجح الذراع ناحيتك ، وأحن نصفك العلوى للأمام ناحية الشمال، ثم للخلف ناحية اليمين .

قلل التأرجح للأمام، وقلله فى الخلف، حتى ينتهى، ثم توقف .

أرجح الذراع اليمنى من الشمال بعيداً عنك إلى اليمين ، وأحن نصفك العلوى إلى اليمين، ثم إلى الخلف ثم إلى الشمال .

قلل التأرجح للأمام، وقلله فى الخلف، حتى ينتهى، ثم توقف .

ابدأ هذا التأرجح سريعاً، وقلله تدريجياً حتى ينتهى .

يجب أن تشعر كأن ريحاً قوية تلف نصفك العلوى من جانب لآخر، ثم تتركه يستريح دقيقة ، وتعاود لفه للجهة الأخرى .

اسحب شهيقك قبل أن تبدأ التأرجح ، و اخرج الزفير مع التأرجح بصوت كالآتى :

تآ تآ آ تآ آ آ تآ آ آ آ تآ آ آ آ آ تآ آ آ آ آ آ تآ آ آ آ آ آ آ تآ آ آ آ آ آ آ آ

الحـوض

تأرجحات دائرية للأمام وللخلف

قف وقدماك مضمومتان . ادفع أحد الردفين وارفع الساق إلى تجويف مفصل الردف.

اترك الساق معلقة فى استرخاء .

انزل الحوض والساق وأرجحهما :

لأسفل / للأمام / لأعلى / للخلف / لأسفل / للأمام ولأعلى

لأسفل / للخلف / لأعلى / للأمام / لأسفل / للخلف ولأعلى .

دع الساق والردف تهبطان فى استقامة، وانتقل إلى الردف والساق الأخرين .

قف وقدماك منفرجتان قليلاً، واثن الركبتين ثنياً خفيفاً .

ارفع الردف ، دعه يهبط، وأرجحه :

لأسفل / للأمام / لأعلى / للخلف / لأسفل / للأمام ولأعلى

لأسفل / للخلف / لأعلى / للأمام / لأسفل / للخلف ولأعلى .

اخفض الردف .

تأرجح دائرى للجانبين

قف كما فى التمرين السابق ، ارفع الردف، وأسقطه، ثم أرجحه :

لأسفل / للأمام / لأعلى / للخلف / لأسفل / للأمام ولأعلى

لأسفل / للخلف / لأعلى / للأمام / لأسفل / للخلف ولأعلى .

اخفض الردف جيداً فى الوسط .

الســاقان

الحركات التالية تتطلب الوقوف على ساق واحدة، ولكنها ليست تمارين توازن .

لو وجدت صعوبة فى الوقوف على ساق واحدة يمكن أن تستند استناداً خفيفا على ظهر كرسى .

والهدف من هذه التمرينات زيادة حرية الساق وحركتها فى تجويف الردف .

إن التوازن يعتمد على وضع الجسم .

فلو حاولت رفع ساق واحدة يجب أن تنقل حملك إلى الساق الأخرى، وهكذا تظل بقية الجسم ساكنة عدا الساق المعلقة فى الهواء التى تتحرك بحرية فى تجويف المفصل، وفى حالة اشتراك أجزاء أخرى من الجسم وخروجها من موضعها الطبيعى يختل توازنك.

ابدأ بتركيز حملك على ساق واحدة .

ارفع الساق التى لا يرتكز عليها أى حمل، إرفع ذراعيك لجانبك؛ لتبدوا بهذا الوضع كعارضتين متقاطعتين، ثبت نظرك فى خط مستقيم على مستوى العين أمامك.

المرجحة البندولية

ارفع ساقا واحدة، واثن الركبة ثنياً خفيفا.

اسقط الفخذ بكل حمله، وأرجح الساق للخارج ناحية الخلف .

لا تحاول إيقاف التأرجح أو تقليله، ولكن انتظر حتى يغير اتجاهه .

دع الفخذ يهبط، وأرجح الساق للخارج ناحية الأمام .

اترك عضلات الساق مرخاة بقدر الإمكان .

بعد الرفعة الأولى للساق لا يصح أن ترفعها ثانية؛ إذ يجب أن تؤدى قوة سقوط الفخذ إلى استمرار الحركة ورفع الساق .

ويمكن أن تصاحب هذا التأرجح بقولك :

للخلف / لأعلى - للأمام / لأعلى

كرر هذه الحركة وانتقل للساق الأخرى .

تأرجح جانبى

اثن الساق اليمنى للداخل من تجويف المفصل ثم ارفعها .

يكون اتجاه الركبة إلى الساق الأخرى، ويتحرك الجزء السفلى من الساق إلى الجانب الأيمن.

اخفض الفخذ، وأرجح الساق أمامك من الشمال إلى اليمين .

مازالت الساق متجهة للداخل .

حين تصل الساق إلى أقصى ارتفاع فى اليمين وجهها للخارج من تجويف المفصل، وقلل التأرجح، حتى ينتهى، ثم افرد الركبة.

دع الساق تهبط بخفة للأرض .

يمكن أن تصاحب تأرجح الساق بقولك :

للداخل / للداخل وللخارج

افرد الساق للخارج عندما تفتح الحوض .

كرر هذه الحركة ثمان مرات بكل ساق .

يجب أن تشعر بضم الحوض وفتحه ودوران الفخذ فى المفصل .

يمكن أن تشبه هذه الحركة بحركة المفتاح حين يدور لأحد الجانبين، فيغلق القفل، ويدور للجانب الآخر، فيفتحه .

المرجحة المنحنية

اثن الساق للداخل وارفعها .

اخفض الفخذ، وأرجح الساق بالعرض أمامك .

اثن الساق لأعلى وللخارج، وافتح الحوض .

اخفض الفخذ، ودعه يتأرجح للخلف .

اثن الفخذ لأعلى للجانب، واترك الحوض مفتوحاً، ثم دع الفخذ يهبط ثانية من الساق المنحنية للداخل .

يرسم هذا التأرجح الرقم {8} فى وضعه الأفقى، حيث ينحنى فى الأمام والخلف .

يمكن أن تصاحب تأرجح الساق بقولك :

للداخل / لأعلى – للخارج / لأعلى

كرر هذا التمرين ثمان مرات مع كل ساق

يجب أن يشعرك هذا التمرين بسلاسة مفاصل الحوض .

من الأفضل أن تسرع، وتبطىء من إيقاع التأرجحات .

ترفع قوة سقوط الفخذ الساق عالياً، حينما يكون التأرجح سريعاً .

وحينما يكون التأرجح بطيئاً تتمتع الساق بطول مرن وطاقة مديدة .

القدمان

التأرجح الدائرى

اجلس على الأرض، وارفع ساقك اليمنى .

امسك ساقيك بيديك من تحت الفخذ .

إثن الركبة، واترك الجزء السفلى من الساق والقدم معلقا فى استرخاء .

ارفع القدم واخفضها ، وحركها فى شكل دائرة بادئاً من جهة اليمين مرة، ومن جهة اليسار أخرى .

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك :

لأسفل / للشمال / لأعلى / لليمين / لأسفل / لأعلى

لأسفل / لليمين / لأعلى / للشمال / لأسفل / لأعلى .

وبعد ثمان دورات هز القدم، وانتقل للقدم الأخرى .

المرجحة المنحنية

ابدأ بنفس الوضع السابق، وارفع القدم .

اخفض القدم، وأرجحها للداخل .

اثنها لأعلى من الوسط .

اخفض القدم مرة أخرى، وأرجحها للخارج، واثنها لأعلى من الوسط .

وبعد ثمان تأرجحات هز القدم، وانتقل للقدم الأخرى .

ترسم هذه الحركات الرقم { 8 } فى وضعه الافقى .

والهدف من هذه الحركات هو تليين المفاصل وتيسير التمدد المرن للأنسجة الضامة والأربطة والعضلات، إلا أنها لا تؤثر فى الطول أو العرض، فهى تنكمش بمجرد وصولها إلى آخر نقطة تصل إليها بفعل ارتداد سقوط الوزن .

لايجوز أن تتدخل فى ارتداد سقوط الوزن، فبعد الرفعة الأولى يجب أن يتولى التأرجح تحريك العضو بفعل قوة ارتداد سقوط الوزن ، وهكذا يحركك التأرجح، ويزيد مرونة جسمك، دون أن تبذل أى مجهود ، وهكذا تبقى سلبياً، ويحركك التأرجح وهو عكس ما سنلقاه فى الفصل التالى، حيث تصنع انت بنفسك الحركة .



وقوفه فتحا . الذراعان عاليا ثنى الجذع على الجانب

المرجحة الجانبية

وقوف الميل الذراعان أماماً .



ثنى الجذع أماماً أسفل



وضع الذراعين خلفاً



قذف الذراعين أماماً

المرجحة البندولية



نصف وقوف أماماً .الوقوف على قدم واحده



نصف وقـوف جـانبـاً .الوقـوف على قـدم واحـده
والرجل الحره مثنيه جانباً

المرجـحـة المنـحـنيـة



١- وقوف. ثنى الظهر خلفاً للمس العقب الأيسر باليد اليمنى

٢- وقوف. ثنى الظهر خلفاً للمس العقب الأيسر باليد اليسرى .

المرجـحـة الدورانية «بدوران الجذع»

٥- الطول والعرض

إن النشاط البدني لا يحتاج إلى إحداث أيه اضطربات حين مزاولته . تخيل أنك اضطررت إلى السقوط على ركبتيك بسرعة حينئذ وفي آن واحد افرد نصفك العلوى والذراعين، ثم اصرخ كأنك تغنى بكل صوتك .

إن السقوط على الركبتين سيؤلمك بمجرد أن تلمس ركبتاك الأرض، وسوف ينعكس هنا الألم على وجهك وكتفيك وصوتك، وسوف يحول هذا انتباه المشاهد عن الحدث الدرامي .

إن العضلات الهيكلية لأجزاء الأطراف السفلية، وهى مرتبطة بحركة الحوض والقدمين والركبتين تساعد، وتحرر نصفك العلوى، كى تختار إما أن تحركه أو لا تحركه، وكى تستخدم الصوت مقدار ما تحب .

وهى كذلك تحمى العضلات الداخلية . ولذا يجب أن تكون قادراً على استغلال طول هذه العضلات وعرضها فى تيسير حركاتك .

إن الجسد يتجه للداخل، وينحنى عند ضمه ، وعند فرده يتجه للخارج، ويستقيم .

وهكذا يكون الاتجاه للداخل وللخارج اتجاهين مترابطين .

فأنت تضم جسمك للداخل كى تمدده وتفرده .

ويجب ممارسة الحركات التالية بقوة وحذر بالغير .

ويجب عليك ان تستخدم فقط تلك الأجزاء أو العضلات التى لابد من إستخدامها فى حركة معينة بينما تترك بقية الجسم سلبياً .

تدريــب

القدمان

١- اجلس على الأرض وارفع احدى قدميك .

اثن القدم لأعلى

اثن أصابع القدم لأسفل .

افرد مشط القدم .

اثن أصابع القدم لأعلى .

اترك مشط القدم مفروداً .

اثن كل القدم لأعلى .

يمكن أن تصاحب هذه الحركات بقولك :

الأصابع / القدم لأسفل / الأصابع لأسفل / القدم لأعلى / لأعلى .

وبعد ثمان مرات هز القدم، وانتقل للقدم الأخرى .

٢- قف وقدماك مضمومتان .

ارسم زاوية قائمة بإحدى قدميك مع الأخرى .

اثن الركبة قليلاً .

ارفع الأصابع، وقاعدة الإبهام، بحيث لا يبقى على الأرض سوى العقب .

افرد قدمك على الأرض من العقب إلى قاعدة الإبهام إلى الأصابع، ثم ارفع قدمك ببطء مرة أخرى، وابدأ ثانية .

كرر هذا التمرين ثلاث مرات، ثم رد القدم لوضعها السابق، بحيث تلتصق بالأرض، كما كانت في نقطة البداية .

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك :

العقب / قاعدة الإبهام / الأصابع -

العقب / قاعدة الإبهام / الأصابع -

العقب / قاعدة الإبهام / الأصابع - والعكس

وبعد ثمان مرات انتقل للقدم الأخرى .

٣- قف وقدماك منفرجتان حوالى أربع وعشرين بوصة .

اثن الركبتين قليلاً، وارفع عقب إحدى القدمين قدر استطاعتك .

اخفض العقب، ثم ارفع عقب القدم الأخرى، واخفضه .

ارفع كلا العقبين، واخفضهما، ثم ابدأ بعقب واحد مرة أخرى .

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك :

لأعلى / لأسفل

لأعلى / لأسفل

ثم كلاهما لأعلى / لأسفل

كرر هذا التمرين أربع مرات فقط، ثم أرخ الساقين والقدمين .

٤- قف وقدماك مضمومتان وارفع العقبين .

اخفض العقبين إلى الأرض .

اهبط قليلاً على الركبتين واقفز .

ادفع الأرض ليرتفع حملك، بحيث يرتفع أولاً العقب ثم قاعدة الإبهام ثم الأصابع .

افرد الساقين والقدمين فى الهواء، ثم انزل بحملك على الأرض، بحيث تهبط الأصابع أولاً ثم قاعدة الإبهام ثم العقب، واهبط قليلاً على الركبتين .

قف، وقدماك منفرجتان، وكرر هذا التمرين .

قف، وقدماك مضمومتان .

اقفز مرة أخرى .

ارفع الفخذين، واثن الركبتين فى الهواء .

فى هذه الحركات التى تؤديها عضلات الفخذ وعضلة الساق السفلية يجب أن يبقى النصف العلوى مستقيماً ثابتاً، لا يعانى أى ضغط .

ثنى الركبتين والركوع والجلوس

١- قف، وقدماك منفرجتان قليلاً .

ارفع يديك للأمام بمستوى الكتف .

اثن الركبتين قليلاً، وحرك الحوض للأمام وللخلف .

٢- كرر هذا التمرين مع النصف العلوى، بحيث ينحنى للأمام، حين يميل الحوض للخلف ، ويميل للخلف حين ينحنى الحوض للأمام .

تشترك عضلات الردف والفخذ فى الحركة، حينما يميل النصف العلوى للخلف، ويشكل الجسم من عند الركبتين حتى الرأس خطاً مائلاً .

٣- قف وقدماك مضمومتان، ثم اثن ركبتيك حتى آخرهما .

اترك العقبين ثابتين على الأرض بقدر الإمكان، وتأكد من أن الركبتين تشيران إلى اتجاه الاصابع .

تأكد من أن المؤخرة- ومعها مؤخرة العمود الفقارى- منحنية جيداً للداخل، وأن النصف العلوى مستقيم، ولا يعانى أى ضغط .

انهض بمساعدة عضلات الفخذ .

اخفض العقب إلى الأرض بقدر الإمكان وافرد الساقين .

تأكد من سلبية العمود الفقارى والكتفين والرأس .

انحن بأربع عدات، ثم انتصب بخمس عدات، ويمكنك الانحناء والانتصاب بإخراج أى صوت له نفس إيقاع العد .

٤- قف فى وضع المشى، بحيث تكون القدم اليمنى فى المقدمة، ثم اثن الركبتين حتى آخرهما .

تشبث بالأرض بكل قدمك اليمنى، وارفع عقب القدم اليسرى فى الخلف .

انتظر بهذا الوضع .

تأكد من انتصاب العمود الفقارى وسلبيته واسترخاء عضلات الوجه .

قف وافرد الساقين ببطء، ثم كرر التمرين بحيث تقدم القدم اليسرى .

اهبط فى عدتين، وانتظر، ثم قف فى خمس عدات .

يمكنك أن تستبدل العد بأى صوت له نفس إيقاع العد .

٥- قف، وقدماك منفرجتان ست عشرة بوصة .

ارفع عقب القدم اليسرى، ووجه فخذ الساق اليسرى والركبة للداخل .

اثن الركبتين ببطء، واخفض الركبة اليسرى برقة إلى الأرض .

اترك فخذ الساق اليمنى متوجهاً للخارج، واترك الركبة بعيدة عن الأرض فى حين تكون القدم ثابتة على الأرض .

والآن ارفع عقب القدم اليمنى، ووجه فخذ الساق اليمنى والركبة للداخل .

اخفض الركبة اليمنى برقة إلى الأرض بجوار الركبة اليسرى .

ارفع الركبة اليسرى، ووجه الفخذ للخارج .

أنزل العقب على الأرض .

ارفع الركبة اليمنى، ووجه الفخذ للخارج .

أنزل العقب على الأرض .

افتح فخذيك من الحوض .

انهض ببطء وافرد ساقيك .

كرر هذا التمرين بحيث تبدأ بالقدم الأخرى .

أشرك فى هذه الحركات عضلات الفخذ والردف التى يجب الاعتماد عليها فى الهبوط والصعود .

تأكد من انتصاب العمود الفقارى، وأن وجهك للأمام طوال الوقت .

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بوصفه، فتقول :

للداخل وللداخل - للخارج وللخارج .

يكون الصعود فى خمس عدات .

كرر هذا التمرين من أربع لست مرات فقط، ثم أرخ الساقين والقدمين .

٦- اجلس على كرسى بلا ظهر .

ضع قدميك، بحيث تتقدم إحداهما قليلاً على الأخرى.

تأكد من انتصاب العمود الفقارى وسلبيته.

انهض دون الميل للأمام، اعتمد فى نهوضك على عضلات الفخذ.

افرد الساقين، وحاول ألا تشرك العمود الفقارى فى نهوضك.

اجلس مرة أخرى دون الانحناء للأمام، اثن الركبتين.

اخفض الحوض، أحن مؤخرة العمود الفقارى للداخل، وحاول ألا تشرك العمود الفقارى.

أد هذه الحركة ببطء فى البداية، ثم زد الإيقاع تدريجيا، وتنفس بإخراج صوت أو كلمات.

٧- اركع، وركبتاك مضموتان، واخفض المؤخرة، حتى تلمس العقبين.

حرك الحوض للأمام، حتى تشكل خطاً مائلا، يمتد من الركبتين إلى الرأس. اخفض المؤخرة مرة أخرى للعقبين.

كرر هذه الحركة بحيث يستدير نصفك العلوى لليمين وللشمال .

كرر هذا التمرين، وركبتاك متباعدتان.

أد هذا التمرين ثلاث مزات أو أربع فقط، ثم اجلس، وأرخ ساقيك وقدميك. فى الحركتين التاليتين تهبط ببطء شديد، حتى تلمس ركبتاك الأرض، يجب ألا تندفع فى هبوطك.

٨- قف وقدماك مضموتان.

اثن الركبتين قليلا، وحرك الحوض للأمام.

ابق على وضع الحوض فى الأمام، واهبط بركبتيك، حتى تلمس الأرض.

ارفع إحدى الركبتين، ثبت قدمك جيداً على الأرض، وانهض فى وضع المشى .
افرد الساقين، ضم القدمين، وكرر التمرين.

كرر عملية الوقوف وقدماك منفرجتان ست عشرة بوصة، واهبط بركبتيك على الأرض ببطء.

ارفع إحدى الركبتين .

افتح الفخذ، وثبت العقب على الأرض، ثم ارفع الركبة الأخرى .

افتح الفخذ، وثبت العقب على الأرض، تشبث بالأرض، وافرد الساقين.

كرر هذا التمرين من مرتين لأربع مرات.

يعتمد هذا التمرين على العضلات الهيكلية لأجزاء الأطراف السفلية.

تأكد من عدم اشتراك النصف العلوى فى هذه الحركات.

تحدث أثناء تحركك، وتأكد من أن الصوت والنفس يخرجان بسهولة.

تعتمد الحركتان التاليتان اعتماداً ملحوظاً على عضلات الفخذ، لذا يجب أن تكون واثقاً من قدرة عضلات الفخذ.

أما لوخذلتك العضلات فى أية مرحلة من التمرين فعليك أن تحنى الرأس لأسفل، وتحنى العمودالفقارى بسرعة للأمام، وتحنى المؤخرة جيداً للداخل، وبذلك تهبط على الأرض بمؤخرتك، أو تتفادى السقوط بثنى الركبتين.

٩- اجلس على الأرض، واثن ركبتيك .

قرب قدميك بقدر الاستطاعة من مؤخرتك.

اسند المؤخرة بكفيك، بحيث تكون الأصابع متجهة للأمام.

ارفع الحوض، ومد الفخذ للأمام، حتى تلمس الركبة الأرض.

ارفع يديك عن الأرض، وحرك نصفك العلوى للأمام، حتى يشكل هو والفخدان زاوية قائمة مع الجزء السفلى من الساق.

اخفض المؤخرة وأحن العمود الفقارى واضعاً يديك على الأرض فى الخلف، وارفع ركبتيك .

عد لوضع البداية.

أد هذا التمرين ببطء فى البداية، ثم زد الإيقاع تدريجياً.

١٠- قف وقدماك منفرجتان ثماني عشرة بوصة، واهبط مع ثنى الركبتين إلى آخرهما فاتحاً الحوضين.

اثن المؤخرة للداخل قدر استطاعتك .

اسقط المؤخرة بين ساقيك قدر استطاعتك، وثبت يديك على الأرض.

المس الأرض لمساً خفيفاً بمؤخرتك المنحنية للداخل بشدة، ثم اجلس.

حرك المؤخرة لأعلى، وأشرك عضلات الفخذ لترفعك.

ارفع يديك عن الأرض، وأحن العمود الفقارى لأعلى، حتى تقف مستقيماً. تأكد من انعدام أى ضغط على النصف العلوى أو الأكتاف أو الفك أو الحلق.

أد الحركتين التاليتين بلمس اليدين للأرض فى البداية.

وحين تشعر أنك تستطيع الاعتماد على الفخذين والركبتين اعتمادا كاملا استغن عن مساعدة اليدين.

١١- قف، وقدماك مضمومتان وأرجح كل وزنك للأمام، دون ثنى الجسم.

حين تحقق التوازن التام حرك إحدى قدميك للأمام، واهبط بخطوة كبيرة.

اهبط بالركبة للأمام على الأرض، واهبط بنصفك العلوى ببطء للأرض.

يجب أن تعطيك هذه الحركة الشعور بالانزلاق والهبوط فى سلاسة.

حرك الساق من الخلف للأمام .

ثبت القدم على الأرض.

أحن العمود الفقارى فوق الركبة.

قف فى وضع المشى، ضم قدميك، وابدأ ثانية بحيث تتقدم الساق الأخرى.

اسحب الشهيق عند الوقوف، وأخرج الزفير فى الانزلاق للأمام إلى الأرض.

١٢- قف وقدماك مضمومتان، وتأرجح بكل حملك ناحية اليسار.

حين تحقق التوازن التام حرك الساق اليمنى، بحيث تتقاطع مع الساق اليسرى. اثن الركبتين مع الاحتفاظ بوضع القدم اليمنى ثابتة على الأرض.

انزلق ببطء إلى الجانب ناحية الأرض.

انهض ببطء مع ثنى العمود الفقارى على الفخذ اليمنى.

افرد الساقين عند ثنى النصف العلوى لأعلى، وضم القدمين.

انتقل للساق الأخرى، وكرر التمرين، أخرج الزفير عند الهبوط إلى الأرض.

الكتفان والترقوتان والقفص الصدرى

هذه التمرينات تفيد فى زيادة حركة الذراعين واتساع القفص الصدرى.

إن القفص الصدرى أو الصدر يتمدد، وينكمش، ويتيح بهذا تمدد وانكماش الرئتين. وللضلوع الخلفية مفاصل دوارة متحركة، تربطها بالعمود الفقارى.

حين تضم الكتفين للداخل، أو تفردهما فإنك تضم الترقوتين، وتفردهما.

اسحب الشهيق عند الضم، وأخرجه عند الفرد.

تأكد من آن لآخر من انعدام أى ضغط على العنق والفك، وأنهما لا يتحركان بحركة الذراع والكتف.

عند ضم الكتفين اثن المرفقين ثنياً خفيفاً وأحن الأصابع للداخل.

عند فرد الكتفين تأكد من هبوطهما، وكذلك تأكد من هبوط الترقوتين.

إفرد المرفقين والأصابع، ومدد الذراعين جيداً.

١- قف، وقدماك منفرجتان، ارفع ذراعك اليسرى لمستوى الكتف، ضم الكتفين للداخل، واخفض الرأس ناحية اليسار.

افرد الكتفين مع ثنى الرأس لليمين، ثم إفرد العنق.

يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك:

للداخل وللخارج - للداخل وللخارج

كرر نفس التمرين مع زيادة حجم الحركة بمد الذراع للخلف .

أرخ الذراع والعنق، وانتقل للذراع الأخرى.

ارفع كلتا الذراعين لجانبك بمستوى الكتف، ضم كتفك اليسرى للداخل، وأحن كتفك اليمنى للخارج.

غير وضعك، بحيث تضم الكتف اليمنى للداخل، وتحنى اليسرى للخارج، يمكن أن تصاحب هذا التمرين بقولك:

للداخل / للخارج . للداخل / للخارج

كرر نفس التمرين مع زيادة حجم الحركة بمد الذراع للخلف، وصاحب هذه الحركات بوصفها:

للداخل / للخارج للداخل / للخارج

أرخ الذراعين والعنق.

تأكد، وأنت تؤدى هذه الحركات أن العمود الفقارى والصدر مرتكزان فى الوسط.

٢- قف فى وضع المشى، بحيث تتقدم قدمك اليمنى .

حرك ذراعك اليسرى للخلف بمستوى الكتف.

ضم الكتفين للداخل، اثن المرفق قليلاً .

اثن الاصابع للداخل، اخفض الرأس للأمام.

افرد الكتفين، واثنهما للخارج.

افرد ذراعك الخلفية، وافرد العنق والمرفق والأصابع.

تأكد من أن العمود الفقارى والصدر مرتكزان فى الوسط.

اخفض الرأس للأمام .

اثن الذراع للداخل.

صاحب هذه الحركات بوصفها:

للداخل وللخارج وللداخل وللخارج.

هز الذراع، وانتقل للذراع الأخرى فى الخلف، والقدم الأخرى فى الأمام.

كرر هذا التمرين، مع زيادة حجم الحركة برفع الذراع لأعلى من الخلف.

صاحب هذه الحركات بوصفها:

للداخل وللخارج / لأعلى وللخلف.

للداخل وللخارج / لأعلى وللخلف.

كرر هذا التمرين مستخدماً كلتا الذراعين مع فتح القدمين، ودون ثنى فقرات الصدر للداخل، يمكن أن تتخيل الشبر أو ضرب الأجنحة، وأنت تؤدى هذا التمرين.

أرخ الكتفين والذراعين واليدين بهزها..

اليـــدان

١- اجلس على الأرض، ارفع ذراعيك للأمام بمستوى الكتف، اثن المرفقين . وجه كف اليد ناحيتك. اثن الأصابع بحيث تشكل قبضة مع الكف.

افرد ظهر اليد، افرد الأصابع ببطء ثم ضمها فى قبضة مرة أخرى.

كرر هذا التمرين فى خمس عدات، وبعد أربع مرات إلى ست مرات هز اليد جيداً.

٢- ارفع الذراعين لجانبك .
اثن اليدين لأسفل من الرسغ واصنع قبضة.
ارفع اليدين لأعلى.
افرد ظهر اليد .
افرد الأصابع ببطء .
مد الأصابع إلى الأمام، وافردها بالعرض.
اثن الأصابع لأسفل ببطء .
حرك اليدين لأسفل، لتشكلا قبضتين
كرر هذا التمرين فى سبع عدات ثمانى مرات.
بعد تحريك اليد بقوة ومرونة هز اليدين وأرخهما.

الوجــه

تخيل أنك تصنع قبضة بوجهك .
ضمه للوسط بإحكام، افتحه ببطء واتركه مفتوحاً وثابتاً.

العينــان

أغلق، وافتح عينيك، بحيث يشترك الجفنان فقط فى هذه الحركة.
ركز على القريب والبعيد.
حركات الضم والفرد تضيق، وتتسع بمقدار متساوٍ ؛
ففى الفتح أو الفرد يتمدد العضو فى الفضاء، وقوة التمدد لا تكون فى الحجم، ولكن فى التركيز.



ميل الجذع للأمام مع دفع الحوض خلفاً.



ميل الجذع للخلف مع دفع الحوض أماماً .



الحوض فى الوضع أماماً « دفع الحوض للأمام »



الحوض فى الوضع خلفاً « دفع الحوض للخلف »



جلوس الجثو فتحاً .

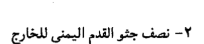


نصف جلوس الجثو القدم اليسرى جانباً .

الجلوس والوقوف مع فتح الفخدين



١- جثو . وضع الركوع.



٢- نصف جثو القدم اليمنى للخارج





٣- وقوف فتحاً .ثنى الركبتين للخارج .



جلوس الجثو ، الذراعان خلفا .



جثو . ميل الجذع خلفاً .



جلوس القرفصاء .



الانبطاح المائل المعكوس ثنى الركبتين .



جثو . الذراعان خلفاً .



الطعن للجانب الذراعان مائلان لأسفل .



الإنبطاح على الجانب الأيمن .

السقوط الجانبي



الطعن للأمام الذراعان أماماً .



ثنى الركبتين . الذراعان أماماً .



الإنبطاح على الصدر .

السقوط للأمام

٦- تزامن الحركات

من الطبيعى تماماً أن تمشى، أو تجرى من النقطة ا إلى ب، ومن الطبيعى كذلك أن تتحدث، وتمشى فى آن واحد.

ولعلك تملك أيضا الطاقة الوفيرة التى تمكنك من القفز على حجر الرصف كالأطفال، ويتحول مشيك إلى رقص، وكلامك إلى غناء دون تدريب سابق. لقد جرت العادة على المستوى المعقد لإعداد عرض ما أن يتم تقسيم البروفة لـ "تقديم " و "تحريك" و "حركة" فى البداية ثم تجميع كل ذلك باقتراب الليلة الأولى للعرض، فالعرض أمام مشاهد يتطلب تحويل الطبيعة إلى فن، ويحتم الاستفسار واكتساب المعلومات، وبذلك تتحول تلك الانشطة البدنية الطبيعية البسيطة كالمشى والجرى إلى أنشطة معقدة، حين تؤدى أمام مشاهد، حيث تواجه صعوبات كبيرة، حتى تخرج هذه الأنشطة، وقد اكتسبت صورة طبيعية.

إن الحركة والصوت ينتجان عن مصدر واحد، فأنت تمشى، وتتحدث بنفس الشهيق والزفير، ومن الأفضل أن تربط الحركة بصوت النفس وبالكلام أو بالغناء.

وتستطيع أن تستخدم أصواتاً كالخرير أو الطنطنة أو لا لا أو تا تا، ويمكنك أيضاً أن تتكلم، أو تغنى كلاماً موزوناً ملحناً خلال الحركة.

ولعلك تلاحظ إذا ما شاهدت مشية ذوات الأربع، وخاصة فصيلة القط، كيف تبدأ حركة الأطراف بالعمود الفقارى، ثم تنتقل إلى الحوض والكتفين والساقين.

ويستجيب العمود الفقارى لكل خطوة، وهكذا تتزامن الخطوة ورد فعل العمود الفقارى والعنق والرأس.

ويرى ليوناردو دا فينشى أن الإنسان يتحرك على نحو مماثل، فهو يذكر " إن مشية الإنسان تحذو فى الغالب حذو المشية الجامعة لذوات الأربع، فهى تحرك أقدامها فى

تقاطع، كما فى خبب الفرس، وكذلك بالضبط يمشى الإنسان، فهو يحرك أطرافه الأربعة فى تقاطع، فإذا تقدمت ساقه اليمنى تقدمت معها ذراعه اليسرى والعكس؟

إن الوقت والمكان على خشبة المسرح محكومان، ولابد أن يشعر المشاهد بأن الممثل يقطع مسافة أكبر وأطول مما يقطع الممثل بالفعل على خشبة المسرح، وهكذا يكون من المفيد استخدام مكان ضيق، يتيح لك فقط المشى والجرى والقفز أو الدوران فى مكانك، وسوف يكون ذلك اختباراً لطلاقة حركتك، ومدى قدرتك على التحكم فى حركاتك حين تكون مقيدة.

إن هناك ضروب عديدة للمشى تماماً مثلما توجد أنواع عديدة من الشخصيات. والحركات التالية تدعوك إلى ممارسة بعض أنواع المشى، وهى تدعوك كذلك إلى المبالغة الكاريكاتورية، إلا أن أهمية الحركة تكمن فى اختبار تأثير التغيرات البدنية على المشية والصوت.

ويمكنك أن تسرد أى نص تحفظه خلال مشيك، وتشعر، وتلاحظ تغير صوتك بتغير مشيتك.

بعد خطوات قليلة تخطوها بطريقة معينة عد لمشيتك الطبيعية، واستمر فى المشى، ولأن هناك ضروبا لا نهائية للمشى فإن هذه القائمة قابلة للإضافة.

إمــش و

١- شد العمود الفقارى، وركز إحساسك على انفصال كل خطوة عن الأخرى.

٢- مد العنق للأمام.

٣- ارفع الذقن لأعلى.

٤- اخفض الرأس للأمام.

٥- ارفع الكتفين لأعلى.

٦- اسحب الكتفين للخلف.

٧- اخفض الكتفين للأمام.

٨- احتفظ بذراعيك ثابتتين.

٩- حرك الذراعين من المرفق.

١٠- وجه الردفين والركبتين وأصابع القدم للداخل.

١١- وجه الردفين والركبتين وأصابع القدم للخارج.

١٢- اقفز من قدم لأخرى.

١٣- جر القدمين.

١٤- اثنى القدم لأعلى، وركز حملك على الكعبين.

١٥- أسقط الوزن من جانب لآخر، وانظر كيف يغير هذا وضع الحوض، ويميله.

١٦- أحن النصف العلوى للأمام، وركز إحساسك على شدة سقوط الوزن.

١٧- تأرجح بنصفك الأعلى.

١٨- مل بكل جسمك للخلف، وانظر كيف يسحب ذلك وزنك للخلف، وأنت تمشى.

تدريب

المشـى

١- اجث على يديك وركبتيك، اثن العمود الفقارى، وارفع الساق اليسرى لأعلى فى الخلف.

اجعل العمود الفقارى مستديراً، وحرك الساق اليسرى للأمام تجاه رأسك.

اخفض الركبة اليسرى إلى الأرض، افرد العمود الفقارى، وحرك الذراع اليمنى للأمام، احن العمود الفقارى.

ارفع الساق اليمنى للخلف، واستمر فى التمرين بنفس هذا الترتيب.

زد حركة المشى على الأطراف الأربعة بـ

ا - مد الجسد وخفضه أكثر إلى الأرض.

ب-زيادة استدارة العمودالفقارى وأرجحة الذراعين ورفع الركبتين عن الأرض.

٢- قف فى وضع المشى، ضع كفتيك على ظهرك، والمس العمود الفقارى بأصابعك لمساً خفيفاً.

امش، وركز إحساسك على الحركة الخفيفة الجميلة التى تسرى فى وسط العمود الفقارى، هذه الحركة يجب ألا تكون ظاهرة من الخارج، ولكن هناك فعل ورد فعل فى مركز العمود الفقارى، وكل خطوة تشعر ببدايتها ونهايتها فى فقرات الوسط الفقارية.

ابدأ الحركات التالية ببطء ثم زد الإيقاع تدريجياً، حتى تصل للسرعة العادية، وتأكد دائماً من أن الكتفين والذراعين والساقين واليدين والأقدام سلبية، وأن العنق مستقيم من الخلف، وأن العمود الفقارى مسترخ.

٣- ابدأ بوضع المشى بحيث تتقدم الساق اليمنى،وتكون الساق اليسرى فى الخلف.

ارفع الذراعين قليلاً عكس اتجاه الساقين، ويكون حملك مرتكزاً على قدمك اليمنى.

حرك الساق اليسرى للأمام، بحيث تلمس الأرض لمساً خفيفاً، وانقل الحمل إلى الساق اليسرى فى نفس الوقت الذى تعفيه عن الساق اليمنى، وبنفس المقدار، وحين يرتكز كل الحمل على باطن القدم اليسرى حرك الساق اليمنى للأمام، وكرر الحركة من جديد، يجب أن تتأرجح الذراعان تأرجحاً خفيفاً عكس اتجاه الساقين.

إن المشى دون هدف أمر غير طبيعى.

لذا وجب أن تعطى نفسك سبباً للمشى، كأن تقول "يجب أن أذهب، وأفتح الشباك" وذلك بعد أن تتدرب على المشى بهذه الصورة عدة مرات، حيث يؤدى التدريب المتتابع إلى تزامن الحركات وخروجها، بحيث تبدو طبيعية.

امش للأمام وللخلف، وفى شكل دائرة.

تنفس بصوت، أو تحدث، وأنت تمشى.

حين تمشى للأمام يجب أن تتيح فرصة لحملك أن يميل للأمام ميلاً خفيفاً، وحين تمشى للخلف يجب أن تتيح فرصة لحملك أن يميل للخلف ميلاً خفيفاً،

وحين تمشى فى شكل دائرة يجب أن تتيح فرصة لحملك أن يميل فى اتجاه الدائرة.

الجـرى

قف، واسحب الشهيق، وحين تبدأ فى إخراج الزفير إجر للأمام، وغن "ها آآآآ" مقدار ما يطول نفسك، ثم عد لمكانك، واسحب شهيقاً، وكرر الحركة.

إن الحركة والصوت فعلان متزامنان. يمكن أن تشبه نفسك، وأنت تؤدى هذه الحركات بقوس فى الهواء.

اجر للخلف حين إخراج الزفير حانياً نصفك العلوى للأمام.

اجر للخلف حين إخراج الزفير، ونصفك العلوى مفرود.

ركز إحساسك على الهواء خلفك، واستند عليه، كما يستند السباح على الماء.

القفـز

زد إيقاع الجرى، ليصبح قفزاً.

لاحظ كيف يرفعك ارتداد الوزن.

أرجح الساقين بحرية أكثر، واقفز لأعلى، إحتفظ بجسمك ثابتاً، ولكن ليس متصلباً، ودع الساقين تؤديان العمل.

ترتفع القدم عن الأرض فى تعاقب كالآتى:

العقب، قاعدة الإبهام، الأصابع

ثم تهبط بحيث تهبط الأصابع أولاً ثم قاعدة الابهام ثم العقب.

الدوران

قف فى وضع المشى، بحيث تتقدم القدم اليمنى.

ارفع الذراع اليسرى للخلف بمستوى الكتف وضم الكتفين للداخل.

إثن الكتفين للخارج، ودع الجسم يدور نصف دورة مع حركة الذراع.

انتقل للجانب الآخر بحيث تتقدم القدم اليسرى، وتتأخر الذراع اليمنى.

ارفع الساق اليسرى للخلف، واحنها للداخل فى مفصل الردف.

احنيه للخارج، ودع الجسم يدور نصف دورة مع حركة الساق.

قف على القدم اليسرى، وكرر التمرين مع الساق اليمنى.

قف على قاعدة إبهام القدم اليسرى، وارفع العقب قدر إستطاعتك

حرك العقب للأمام، وأنت تخفضه على الأرض، ودع الجسم يتحرك بحركة القدم والركبة والفخذ الخارجية، بحيث يدور ربع دورة لليسار .

قف على القدم اليمنى، وكرر التمرين.

قف وقدماك منفرجتان، اقفز، واستدر.

والآن قف، وقدماك مضمومتان، اقفز، واستدر.

زد حجم الدوران بالتدريج من ربع دورة، إلى نصف دورة، إلى دورة كاملة.

اركع ومل بنصفك العلوى للخلف.

انحن لأحد الجانبين، وانهض.

إن الطاقة والذاكرة الناشئتين عن الحركة لابد أن تساعداك فى البروفة والعرض. فالحركات تتتابع فى سلاسة، وتنطلق بشدة، وتنتهى برشاقة .

ويؤدى تناغم الحركات وإيقاعها إلى ضبط زمن الحركة وتحديد مكانها.

إن الحدث البدنى يجب ألا يعرقل الحدث الدرامى، ويجب ألا يلفت الانتباه له فى حد ذاته؛ فمهارات الارتماء والمبارزة والرقص وألعاب الأكروبات والبهلوان تغذى المسرح، حين ينجح الممثل فى التعبير عن شئ ما من خلالها.

قف وامش على يديك، مثل وألق بيتاً لشكسبير لو أن الشخصية والموقف يتطلبان ذلك، شريطة ألا تعرقل التواصل الدرامى.

يجب أن تؤدى الحركة من أجل التواصل، من أجل تصعيد الحدث أو تقليل تأثيره، من أجل شغل الفراغ بين نهاية حدث وبداية آخر.

إن الحركة تكيف نفسها للوقت والمكان، ويجب أن تمارس الحركة على وعى بالوقت والمكان المتاحين لها، ويجب أن تعلق حركتك على السرعة والقوة المطلوبتين.

والتمرينات الآتية مجرد أمثلة، اخترناها من بين عدد لا نهائى من التمرينات.

ابدأ بنغمة بدنية واحدة، ثم زد واحدة تلو الأخرى، حتى تؤرجح النغمات كل جسمك فى الفضاء، وحين تصل لأعلى تصعيد قلل الحركة تدريجياً حتى تصل للتوقف التام.

١- قف وأحن كتفيك ببطء وبهدوء للداخل / لأعلى / الوضع الطبيعى للخارج/ لأعلى / الوضع الطبيعى.

وبهذه الطريقة ترسم حركتك الرقم (8) فى وضعه الأفقى.

زد التأرجح حتى تمتد ذراعاك فى الهواء كالأجنحة.

زد الحركة أكثر بأرجحة أعلى الجسم للأمام وللخلف، بحيث تضمه فى الأمام، وتفرده فى الخلف.

دع التأرجح يحمل جسمك، ويحركه من موضعه.

والآن امش للأمام وللخلف.

زد قوة الدفع بحيث تحملك أبعد فى الفضاء، ثم اجر للأمام وللخلف.

قلل الحركة تدريجياً، حتى تعود لوضع البداية ساكناً.

تنفس بصوت .

تخيل صوت الرياح والبحر.

٢- امش ببطء ثم زد إيقاع المشى، حتى يصل للسرعة العادية.

زد الإيقاع أكثر، حتى يتحول المشى إلى جرى، ويتحول الجرى إلى قفز.

قلل حجم الحركة والسرعة تدريجياً، حتى تصل إلى المشى البطئ ثم السكون.

ركز إحساسك على الانتقال السلس من المشى للجرى للقفز والعكس.

٣- اجر بخطوات قصيرة، وتوقف مرة واحدة.

اجر بخطوات واسعة، وتوقف مرة واحدة.

اجر، واقفز فوق حاجز عالٍ ثم استأنف الجرى.

اجر، واقفز فوق حاجز عريض، ثم استأنف الجرى.

اجر، واقفز، واهبط مع ثنى الركبتين.

اجر واقفز مع الدوران دورات كاملة وأنصاف مع الهبوط بثنى الركبتين.

استخدم :

ا- ارتداد هبوط ثنى الركبة فى تقليل الجرى.

ب- التوقف حين ثنى الركبة والتحدث أو الغناء.

٤- اجر بأربع عدات، دع حملك يميل للأمام فى توازن تام، واهبط للأرض.

حرك إحدى قدميك للأمام، وقف فى وضع المشى، واستأنف الجرى

كرر هذا التمرين دون عد، كأنه قطعة موسيقية.

٥- امش أربع خطوات للأمام، اخفض ركبتيك، وأحن نصفك العلوى على ساقيك، وأحن العنق والرأس للداخل جيداً، عند عد خمسة ستة سبعة ثمانية اخفض الفقارات الواقعة بين الترقوتين برقة إلى الأرض، زد انحناء ظهرك، وانهض فى وضع المشى، واستأنف المشى.

كرر هذا التمرين دون عد، كأنه قطعة موسنيقية.

٦- قف فى وضع المشى .

ارفع إحدى قدميك للخلف، اثنها للداخل فى تجويف الردف.

افرد الساق بسرعة مع الدوران نصف دورة، واخط خطوة، وثبت قدمك جيدا بالأرض.

اخط بالقدم الأخرى للأمام، وكرر الدوران.

ابدأ ببطء ثم زد السرعة، بعد خمس دورات توقف، وغن، كرر هذا التمرين مع القدم الأخرى والاتجاه الآخر.

إن الحركات المتقاطعة الرأسية والأفقية - لأسفل ولأعلى وللجانب - وللأمام وللخلف وفى خط مائل والانحناءات البسيطة للداخل والكبيرة للخارج والدوران والحركات اللولبية -كل هذه الحركات تشكل النطاق البدنى للحركة والتنويعات داخل هذا النطاق لا نهائية، فلتتخيل الحركة إذاً، وكأنها نقر يسرى بالجسد، ويخرج من الجسد إلى الفضاء، فالاهتزاز وطلاقة الحركة وتقطعها ينتج عن نبض القلب والتنفس واسترخاء الجسد أو إجهاده، ولكن قوة الممثل لا يمكن أن تكون فى جسده، فهو يحرر نفسه وجسده للتعبير عن أمور أخرى، فهو يعمل على إبعاد جسده، ليتيح الفرصة "للآخر" .

إن الإيقاع والتناغم سمتان من سمات الشخصية، وعند ممارسة الأنشطة البدنية نجد الإيقاع والتناغم ينتجان عن حركة الجسم والحالة الانفعالية، وعند البروفة والعرض تزاوج حركتك وحالتك الانفعالية مع أحداث وإيقاعات ونغمات أخرى.

فأنت لا تحرر نفسك من أجل نفسك؛ فذلك يعنى دخولك فى دائرة مغلقة.

إن وعيك "بأن هناك أموراً أخرى" يفتح لك باب التواصل.



المشى / الجرى / القفز



نصف جثو. القدم اليسرى مثنيه أماماً .



ميل الجذع للأمام ، مع تقاطع القدمين
« جثو تقاطع الساقين » .



نصف جثو . القدم اليمنى أماماً .

الوقوف من وضع الركوع



جثو أفقي متكور .



نصف جثو .



وقوف .

الدوران والوقوف



وقوف . ميل الجذع للخلف .



جثو . ميل الجذع للخلف .



رقود على الظهر من وضع الجثو .

السقوط للخلف

٧- التقمص

إنك تدخل طبيعة أخرى، وتجسدها من خلال التحول الخيالى، وأنت بهذا تفكر، وتشعر، وتتحرك من منطلق آخر، فخشبة المسرح تتحول من الخشب إلى الماء أو إلى أرض صخرية، وأنت لا تخطو فوق خشبة المسرح، ولكن فوق هذه الأرض الجديدة، والجو الطبيعى يصبح ساخناً أو بارداً، صحواً أو غائماً، وأنت تتنفس هذا الهواء الجديد . وفى مقدورك أن تجعل هذا "المحيط الآخر" حاضراً، وتجبر المشاهد على الاندماج فيه، إذا وجدت صيغة للتواصل البدنى والعقلى .

إن أية كائنات أو أية دوافع يمكن أن تدخل المسرحية، وتجد نفسك منساقاً فى محاولة لفهمها، وأنت تغامر فى محاولتك هذه فتقترب فيها، وتبتعد، فتقلد جارك السكير حين يخطئ بيته، وتقلد النمس حين تهاجم وتقتل ثعباناً، وترقص كأحد نبلاء مجتمع ما فى عمر معين، ولعلك رأيت آريل {فى "العاصفة" لشكسبير} يتحول إلى نصف امرأة ونصف طائر، ورأيت كاليبان أقرب إلى القردة، ورأيت {روميو} يرقص كأروع ما يكون مع جوليت، إن تقليد الطيور يدعوك إلى زيادة حركة الذراعين والعنق والمشى بكبرياء فى إيقاع متقطع، أما تقليد أحد أعضاء فصيلة القط فيتطلب منك التنفس بصوت مسموع والمشى بخطوات واسعة ومتسقة، ويتطلب تقليد بعض الكائنات الأخرى، والحركات وليدة اللحظة.

إن كل جزء من أجزاء أى شئ يشارك فى صنع الكل، فالفاتنة يضيع جمالها بدون الجزء الخلفى من العنق، والشحاذ يتغير شكل عموده الفقرى لو تبدله قدماً غير قدمه العرجاء.

إنك تقوى امتداد الحركة من المركز بتشذيب الزيادات والانتقاء والاقتصاد والتركيز والوعى بكل صغيرة، إنك تركز على المعنى، وتوصله بقدرة التمثال الصامتة،

بالموسيقى والحركة، ومن خلال ممارسة الحركة تصبح قادراً على احتواء الحركة، وتصل إلى الثبات الهادف، ويكون المشاهد على ثقة بقدرتك على الطيران فى حين أنت واقف، بلا حراك على الأرض.

والأبيات التالية من قصائد الحيوان نوردها هنا لنرى الصلة بين شعر الكلمة وشعر الحركة، ولاشك أن هذه الأبيات تساعد على توضيح الصورة حين تقارن بين شعر الكلمة وشعر الحركة، إلا أنها يجب ألا تودى بك إلى محاكاتها بالحركة.

عن قصيدة الثعبان لمؤلفها د.هـ. لورانس

شرب حتى اكتفى
فلما اكتفى رفع رأسه حالما
كأنما أسكره ما تجرع من شراب.
أخرج لسانه، فكأنه ليل متشعب فى الهواء
أسود حالك
بدا يلعق الشفاه.
نظر حوله، كأنما إله - لا يرى - فى الهواء
وببطء لوى رأسه
وببطء ، ببطء شديد
[كأنما حلم بالثلاثة ما أرى]
واصل سحب جسده البطئ متلويا.
تسلق حافة الجدار المكسور.
وحين وضع رأسه فى ذلك الجحر البغيض.
حين صعد ببطء مراخيا كتفيه
حين واصل الدخول.

هالنى فزع، نوع من الاعتراض على انسحابه فى ذلك
الجحر المظلم البغيض
بتأن غاص فى الظلمة، وببطء سحب نفسه من بعده
لقد هزمنى، وأدار ظهره لى.

النمر تأليف رينر ماريا ريلك، ترجمة ج.ب. ليشمان

أتعبت قضبان القفص عيناه فى اجتيازها
حتى قصرت عيناه عن رؤية غيرها.
شعر بالقضبان كأنها ألف قفص
وأنه لم يعد خارجها حياة تزيد على حياة القفص.
وقع خطاه المحكمة الرشيقة
فى أصغر دائرة يختطيها
تبدو كرقصة عنفوان
على أرض تذهل فيها الإرادة المتينة.
وبين حين وآخر
يرفع ستار عينه فى سكون
فينطلق سهم الخيال فى أجواء السكون الكثيف
وفى قلبه يسكن للأبد.

من قصيدة مبيت الصقر تأليف تد هيوز

اجلس فى أعالى الغابة، مغمض العين
التراخى، ليس حلماً خادعاً
ما يسرى بين رأسى وقدمى المعقوفين.
أو أنام وفى النوم أحلم بالفرائس المتينة والطعام.

يالمتعة الاشجار العالية !

يالنفـع

الهواء حين يحملنى وشـعاع الشـمس

ووجه الأرض مرفوع أعلى أتأمل فيه.

قدمـى مطويــة علـى الفـرع الجـاف

هذه القدم وكل ريشـة على جسـمى

تطلب خلقها فنـون الخلـق بأسـرها

إننـــى الآن فى قدمـــــى الخلـــق.

إن المسرحيـة تخبرك بالنشـاط البدنى وأساليب السلوك فى مجتـمعـات معينة فى أمـاكن وأوقات مـعـينة. إن التـمـثـال البشـرى يتـغـيـر حسب التـغـيـرات الاجـتـمـاعـيـة والعقائدية والفكرية.

ويذكر الدكـتـور ا.هـ.جو مـبريتش "حين أراد موليـيـر زم. جوردان ترك البـرجوازية، ليصبح جنتلمان، استدعى أساتذة الموسيقى والرقص والمبارزة والفلسفة، ربما نضحك من موليير، وربما نشعر بالحيرة من سلوكه المتعالى، إلا أن الحقيقة ستبقى، وهى أن المجتمع الطبقى يتطلب تذكرة دخول باهظة الثمن - تعديل الشخص برمته وفق معايير معينة".

ربما كان جسدك بحاجة إلى التمـدد حين تخاطب العالم الفانى والعالم البـاقى أيام اليـونان، أمـا فى العـصـور الوسطى فـإن عليك الانكمـاش حين ترقى عـن الأرض فى مخاطبة عالم السمـاء المطلق، وفى أيام النهضة عليك أن تستجمع قواك، وتفرد نفسك حين تمجـد الإنسـان وعـالمه، ولـو أردت أن توهم المشـاهد بـأنك تطيـر علـى الأسلوب البـاروكى فـعليك أن تركز حـملك على طرف إصبع قـدمك، وتنحنى للخـارج فى وضع الأرابسك. ومن منتصف القرن التـاسع عـشـر حتى القرن العـشـرين كـان مـن الممكن أن تنطلق وتمشى وقد طويت جسمك فى مشـد وقسـمـته نصفين، وخلال الأحداث التى تهز العالم مثل "الطاعون" أو الحروب العالمية أو بعدها فإن حركاته ترتد إلى مـا نطلق عليه الحركات البدائيـة، فتتـحرك للداخل، وتتعصب، وترتعش، وتهـتـز، وتنحنى، وتضـرب الأرض.

إن الإشارات المرئية والمكتوبة - وقبل أى شئ الموسيقى - تساعدك، وترشدك على تنظيم شكل جسمك والتحرك والرقص بأساليب الأوقات المختلفة، وحين تتحد مع الموسيقى فإنك تحتاج إلى الإنصات والكشف عن النبض الآخر والصوت وبدايات المقاطع ونهاياتها وصعوبات القطعة الموسيقية والشعور بكل ذلك واختباره فى محاولة للاستلهام الابتداء والتحكم فى حركتك العبثية وتحويلها إلى رقص.

إن الموسيقى تستثير الحركة، ولذا يجب عليك ممارسة الحركات البدنية الخالصة، دون مصاحبة الموسيقى، حتى تمارس الحركة بكل وعيك، بل إن الزى والمكياج والقناع تؤدى إلى تحولات أبعد، فالمسرحية تتطلب منك إما أن تكشف عن شخصية بخلع القناع أو تغيير الهوية بوضع القناع. إن فهم المسرحية فهماً عميقاً يرشدك، ويحفزك ويلهمك، جرب هذا مع السطور التالية المأخوذة من مسرحيات، تتيح الحركة، وتتطلبها.

الجزء التالى من مسرحية بير جنت لهنريك إبسن

الفصل الخامس

المشهد

الليل . مستنقع به أشجار صنوبر، دمرها حريق وقع بالغابة، جذور الأشجار المتفحمة يمكن أن ترى لأميال وأميال، بقع الندى البيضاء تعانق الأرض فى كل مكان. يبدأ المشهد وبير جنت يجرى عبر المستنقع.

بـيـر: أسمع صوت أطفال يبكون، بكاء هو نصف أغنية.

وكرات من الخيط تتدحرج عند قدمى "يرفسها".

خل الطريق!

فأنت تسدينه!

كرات الخيط : نحن أفكار، كان عليك أن تشغل بها! وأرجل تمشى عليها كان واجبك أن تمنحنا

بـــــيـــــر: (يبدو حول الكرات) ذات مرة نفخت الحياة فى فكرة، كانت شوهاء برجلين معوجتين.

كرات الخيط: كنا جديرات أن تحلق صوب السماء، فى نشيد يتردد، غير أننا مجرد كرات من الخيط شهباء، تدور فى الوحل.(١)

إن هذا الجزء - لو أنك تجهل هذه المسرحية - يخبرنا بأن هذه الكرات تشير إلى أعمال بير فى الماضى، حاول أن تجرب حركات هذا الشئ الذى لم يخرج للحياة بعد.

حاول أن تكون جنيناً منحنيا داخل كرة، وأوجد أصوات البكاء، ويتطلب ذلك استرخاء تاما. انحن على الأرض، وركز على اللحظات التى ينفرد فيها نصفك العلوى، تحدث بالكلمات أو اصرخ بها، أو غنها.

من الطروايات ليوريبيديس

ارفعى رأسك، يا أيتها السيدة منكورة الحظ على الأرض، واشرعى رقبتك، فهذه لم تعد طروادة، ولا أنا مليكة فى طروادة بعد. فإذا كان الحظ يتحول عليك أن تتحملى قدرك، الجرى مع التيار، واتبعى مجرى الحظ، لا تضعى مقدمة سفينة حياتك فى مواجهة المد الجارف مادام البخت لابد أن يوجه مسراك أوه ! أوه! ماذا بقى لى غير الدموع الآن؟ وطن وأبناء وزوج لم يعد لهم وجود؟ يالنفحة كبرياء الأسلاف المتعاظمة كيف صرت إلى العدم؟ ماذا على أن أكتم؟ وبم على أن أبوح؟ وعن أى شئ على أن أبوح؟

واحسرتاه! ياللوجع !

الذى أعانيه ممدة هنا فوق هذا الفراش الجاف (مشيرة إلى الأرض) آه يا رأسى، خدودى!

---

(١) هنريك إبسن، برجنت، ترجمة د.على الراعى ، روائع المسرح العالمى العدد ٥٢، وزارة الثقافة والإرشاد القومى، ١٩٦٤، صـ ٢٦٧- ٢٦٨

جنبى! لو أنى أستطيع فقط أن أتقلب، وأستلقى وقتا على هذا الجنب، ووقتا آخر على ذاك، فأريح ظهرى وعمودى الفقرى، فى حين تتصاعد أنغام نواحى الدامع دون انقطاع، بيد أن ربة الشعر تغنى للبائسين أغانى الحزن المدمر غير مصحوبة بالرقص.(١) لقد تدمرت طروادة وجرجر العدو ملكتها العجوز هيكابى فى شوارع المدينة، وهى ترقد الآن شعثاء على الأرض، وهى تتحدث بهذه الكلمات، وتنهض ببطء ويستمر الحديث لاستروفيه أخرى ومقابلها وينتهيان بوقوف هيكابى فى سلطان، وتتحدث بهذه الكلمات:

آه يا ويلى. فهذا ما أكابده...

أنا التى كنت من قبل أتبخت فى مشيتى عبر شوارع طروادة، ولست اليوم سوى جارية ملقاة على فراشى الترابى - قدنى إلى قمة صخرية حتى ألقى نفسى منها فأهلك. (٢)

ومع نهاية المسرحية يرفع الستار تماماً عن قدر هيكابى، وتوجهنا أكثر لحالتها البدنية حين تقول :

آه، ويلاه. ويالى من تعيسة، هذه إذن نهايتى المؤكدة، وإنها لأقصى حد تصل إليه مصائبى كلها، خارج بلدى أذهب، ومدينتى تشتعل بالنار، مع ذلك، أنت يا قدمى العجوز، اصنعى محاولة مؤلمة أخيرة للاسراع، حتى أقول وداعا لهذه المدينة المنحوسة.(٣)

ويتطلب هذا المشهد تركيز مبدع على عمر هيكابى وحالتها؛ فهو يتطلب منك أن تتحكم فى مقومات الجسد الضعيف، وأن توفق بين الضعف البدنى والقوة والحالة الانفعالية الداخلية.

---

(١) يوريبيدس، الطرواديات، ترجمة، إسماعيل البنهاوى، من المسرح العالمى العدد ١٦٧، الكويت، أول أغسطس ١٩٨٣ صـ ١٧. ١٨.

(٢) المرجع السابق صـ ٣٣.

(٣) المرجع السابق صـ ٦٥.

من عابدات باخوس ليوريبيديس

الكورس: .... أوو! هيا أيتها الباخيات

أوو! هيا أيتها الباخيات

أنشدن مآثر ديونوسوس

على دقات الدفوف الرخيمة، وفى بهجة مجدن الإله إيفيوس

بصيحات ونداءات فروجية،

بينما يرسل الناى المقدس ذو الصوت العذب

نغماته المقدسة

التى تصاحب صخبكم بين الجبال ، بين الجبال.

سعيدة هى - مثل مهرة فى المرعى بجوار أمها -

سعيدة تلك الراقصة

الباخية التى تقفز بقدمين سريعتين وأطراف خفيفة (١)

هذه الكلمات تأتى على لسان أحد عابدى ديونيسوس، وهى كلمات، تتطلب حركات تنبع من نبض القلب، حركات تنطلق، وتزيد بقوة طبيعية غير متكلفة، ولعل الإيقاعات فى النص اليونانى الأصلى تتغير بسرعة، حاول أن توفق الصوت والحركة، وقد أورد الدكتور ا.ر.دودز فى مقدمته للمسرحية الكثير من الملاحظات المفيدة الملهمة، فهو يذكر "لم يكن ديونيسوس على أيام اليونانيين إله الخمر الوحيد أو حتى الرئيسى.

وقد أخبرنا بلوتارك بشئ من هذا القبيل، ودعمه باستشهاد من "بندر" كما أن ألقاب ذلك الإله تدعم هذا الرأى أيضاً:

---

(١) يوريبيديس، مسرحية عابدات باخوس، ترجمة د. عبد المعطى شعراوى، من المسرح العالمى عدد ١٨٠، أول سبتمبر، الكويت، ١٩٨٤، ص ٧٤.

فهو روح الشجر، وهو منزل الثمر وواهب الحياة" وقد أورد الدكتور دودز كذلك استشهاداً من كولويدج يقول فيه إن الخيال المبدع يظهر بأقوى صوره فى "الجمع والتوفيق بين الصفات المتعارضة أو المتقابلة" وعلى الأخص فى الجمع بين "حالة عاطفية فوق العادة مع خروجها فى صورة فوق العادة".

والجزء التالى من العاصفة لشكسبير

الفصل الثانى المشهد الثانى

كاليبان : بعد اليوم لن أصيد الأسماك بالسدود،

لن أحضر الحطب تحت الطلب للوقود.

لن أجلف الأطباق

لن أغسل الصحون-

بان، بان، كاليبان

سيده اليوم جديد

فابحث عن خادم جديد

الحرية يا هو ! الحرية يا هو! الحرية، الحرية يا هو! (١)

يتطلب هذا المشهد تحويل الجسد والصوت لجسد هذا المخلوق وصوته، وهو إنسان، وما هو بإنسان، وهو يتطلب كذلك القوة والتحكم فى فقد التحكم.

احمل، أو تخيل أنك تحمل فرع شجرة ثقيل، وتأرجح به

استدر على طريقة التصعيد الموسيقى، اسقط، واستدر ثانية

تحدث بالكلمات، أو غنها، أو اصرخ بها

---

(١) شكسبير، مسرحية العاصفة، ترجمة جبرا إبراهيم جبرا، من المسرح العالمى، العدد ١١٢، الكويت، أو يناير ١٩٧٩، صـ ١٨١

والجزء التالى من الفصل الثالث، المشهد الثالث

يدخل آربيل فى صورة مخلوق، نصفه طائر ونصفه امرأة

آرابيل: إنكم ثلاثة رجال خطاة، والقدر

الذى يستخدم هذه الدنيا

وما فيها آلة له، قد جعل البحر الذى لا يتخم

يتقيؤكم - أجل، وعلى هذه الجزيرة،

حيث لا يسكن البشر؛ لأنكم بين البشر

لا تصلحون قطعاً للسكنى. قد جننتكم!

بمثل هذه الشجاعة يشنق الرجال، أو يغرقون. (١)

لقد وصفت أجريبا آربيل على أنه "متحرر تماماً من كل عناصر الجسد المتعفن البذئ" وهو يظهر هنا على شكل مخلوق، يشبه الطيور، ويستمر اتهامه المتعلق بالمفسدين الثلاثة بعد الاستشهاد بمجموعة أخرى من الأبيات، حاول أن تدخل فى هذا الهجوم بقفزة واحدة، وأن تحافظ على الإثارة الدرامية عن طريق الثبات الهادف المحكم للشكل الجسدى.

إن التمثيل نشاط تام، إلا أن تحول الممثل لا يمكن أن يكون تاماً، إن الممثل يظل سيد الموقف، وأنت تطلب من نفسك بمقدار ما تحررها، إنك توظف حرية جسدك وحركتك وخيالك وإبداعك فى توازن مضاد مع سيطرتك، وفى التمثيل تحاول أن تقنع مشاهدك أن أفعالك وردود أفعالك تخرج للمرة الأولى، فى حين أنت تتحرك، وتتحدث وفق وقت ومكان محددين فى كل ليلة من ليالى العرض. إن المسرحية تخرج مع الناس، ومن أجل الناس، وهناك قواعد للإرسال والاستقبال والاستجابة.

فالمسرحية تتطلب منك توفيق حركاتك مع حركات الآخرين، وأن يتوحد دورك مع الكل، وفى هذا الإطار تشارك فى تحقيق حيوية المسرح من خلال شعورك القوى بوجودك.

---

(١) المرجع السابق ، ص ١٩٩.

موجز التمرينات

يمكن أن يساعدك هذا الموجز في الممارسة العامة ، إن ممارستك الحركة يجب ألا تشعرك بالإرهاق، بل يجب أن تحتفظ بجسمك فى حالة من التوازن، تساعدك فى البروفات والعرض، ومن الأفضل أن تضع فى اعتبارك حاجة كل جزء والجسم كله للحركة من أن تكرر التمرينات، أدهذه الحركات ببطء فى البداية وراع تفاصيل الحركة، ثم زد الإيقاع، حين تشعر بسلاسة الحركة.

والتقسيمات الفرعية للتمرينات حسب المتاح من الوقت والمكان هى:

ا- تمرينات يومية لخمس عشرة دقيقة.

ب- تمرينات يومية لثلاثين دقيقة.

ج- تمرينات يومية لساعة كاملة.

تمرينات يومية لخمس عشرة دقيقة

التليين

قف وقدماك منفرجتان قرابة خمس عشرة بوصة، واسحب شهيقاً، وعند إخراج الزفير في تأوه اهبط بنصفك العلوى للأمام، بحيث ينحنى عليك، ثم اهبط بثنى الركبتين، وعند سحب الشهيق افرد ساقيك، وانصب العمود الفقارى لأعلى.

ارتكز على يديك وركبتيك، وتلو بعمودك الفقارى.

انهض، واترك قدميك منفرجتين قليلا، اخفض الرأس للأمام ، دعها تتدلى، ثم ارفعها من خلف العنق.

ارفع كتفيك لأعلى ودعهما يهبطان ببطء، هز الكتفين والذراعين واليدين.

ارفع ساقيك للأمام بالتبادل، وهزهما عند هبوطهما.

اجلس، وهز قدميك جيداً.

اجلس على الأرض، واثن ركبتيك، وأحن نصفك العلوى للأمام.

افرد العمود الفقارى، حتى يلمس كل ظهرك الأرض.

ارقد ممدوداً على الأرض، ودع ساقيك وذراعيك تنزلق من المفاصل للخارج، تمدد، وركز حملك على الأرض.

انهض، واسترد حالتك البدنية من الوضع الأفقى حين تقف منتصباً.

قف، واسحب شهيقاً، وافرد نفسك من المركز حتى أطراف أصابعك، اخفض الذراعين مع استمرار الانتصاب ، استرد وضع الجسم الطبيعى، بحيث يهبط كل جزء داخلك على قمة الآخر، ثم أخرج الزفير " آ آ آ آ آ آ آ ه ". ابق ثابتاً متحرراً من كل التوترات، وركز إحساسك على القوة الذاتية لجسمك.

تمرينات يومية لثلاثين دقيقة

بعد تمرينات التليين تأتي تمرينات المرونة

تأرجحات رقاص الساعة

اخفض الرأس للأمام، وارجحها من جانب لآخر.

ارفع الرأس، ومدها من الخلف.

قف، وقدماك مضمومتان، وارفع ذراعيك.

دع العمود الفقارى يسقط للأمام، واستخدم قوة دفع سقوط الوزن، لتؤرجح نصفك العلوى.

قف، وقدماك منفرجتان. ارفع ذراعيك ومل بنصفك العلوى فى خط مائل لأعلى.

دع العمود الفقارى يهبط للجانب وللأمام، واستخدم قوة دفع سقوط الوزن فى التأرجح، ثم ارفع نصفك العلوى للجانب الآخر، بحيث تقف فى خط مائل لأعلى، ثم كرر الحركات التى مارستها مع الجانب الأول.

تأرجحات دائرية

قف كما فى الوضع السابق. زد قوة سقوط التأرجح السابق ودع النصف العلوى يدور دورة كاملة:

شمال / أمام / يمين / خلف / شمال / أمام / يمين / أعلى، ثم غير الاتجاه.

ارفع الكتفين .

دعهما يهبطان للأمام، ثم أحنهما فى دورة كاملة، ثم أسقطهما للخلف، وأحنهما فى دورة كاملة :

للأمام / لأعلى / للخلف / لأسفل / للأمام و للخلف / لأعلى / للأمام / لأسفل/ للخلف.

كرر هذه الحركات الدائرية بذراعيك.

حرك ذراعيك فى دورات بالتبادل ثمانى مرات فوق رأسك

ثم دعهما، تتدليان بجانبك

تأرجح رقاص الساعة

ارفع إحدى ساقيك للأمام .

دع حمل الفخذ يهوى لأسفل، واستخدم قوة سقوط الوزن فى أرجحة ساقك للأمام وللخلف .

كرر هذه الحركة ثمانى مرات، ثم انتقل للساق الأخرى .

التأرجح الهلالي

ارفع إحدى ساقيك وأحنهما للداخل فى تجويف الردف، اخفض الساق، وأرجحها للداخل وللخارج، بحيث ترسم هذه الحركة الرقم { 8 }

كرر هذه الحركة ثمانى مرات، ثم انتقل للساق الأخرى .

التأرجح الدائرى

اجلس، وارفع قدميك عن الأرض .

دع القدم تهبط من عند الكاحل ودعها تدور دورة كاملة بادئة من الداخل، ودورة كاملة بادئة من الخارج :

للداخل / لأعلى / للخارج / لأسفل

للخارج / لأعلى / للداخل / لأسفل / للخارج .

كرر هذا التمرين ثمانى مرات، ثم انتقل للقدم الأخرى .

قف وقدماك مضمومتان .

ارفع ذراعيك .

دع نصفك العلوى يميل للأمام ولأسفل، وفى نفس الوقت اهبط مع ثنى الركبتين .

استخدم الارتداد من السقوط فى رفع النصف العلوى فى الحال وفرد الساقين .

دع العمود الفقارى يميل للخارج، حتى ينتصب .

اخفض الذراعين، واخرج الزفير، وقف فى ثبات .

ركز إحساسك على مرونة جسمك .

تمرينات يومية لساعة كاملة

بعد ممارسة تمرينات التليين وتمرينات المرونة يجب أن تركز كل يوم على تحريك أجزاء معينة من جسمك، وأن تعتمد فى هذه التمرينات على الجمع بين الحركة والصوت .

الاثنين : الحوض والعمود الفقارى والمشي

١- قف وقدماك منفرجتان، واثن الركبتين قليلاً .

اخفض الحوض، وحركه للأمام وللخلف .

٢- ركز حملك على يديك وركبتيك، وحرك العمود الفقارى، بحيث يصبح مستديراً ومجوفاً ومستقيماً .

٣- انهض، وقف مع فتح القدمين قليلاً .

اثن الركبتين قليلاً .

اخفض الحوض، وضع يديك على ركبتيك .

اجعل العمود الفقارى مستديراً ثم مجوفاً ثم مستديراً مرة أخرى، ثم أحن النصف العلوى لأعلى .

٤- قف وقدماك منفرجتان .

اخفض الحوض، ثم اهبط بثنى الركبتين عن آخرهما .

أحن نصفك العلوى على نفسك .

أحن مؤخرة العمود الفقارى للداخل جيداً، ثم اجلس على الأرض ببطء .

افرد الساقين، وافرد العمود الفقارى، حتى يرتكز كل ظهرك على الأرض .

٥- اثن العمود الفقارى لأعلى، ومده للأمام .

قف فى وضع المشى وابدأ المشى، بحركة بطيئة ..

ركز إحساسك على الحركة الخفيفة فى وسط العمود الفقارى .

زد السرعة وامش بالإيقاع الطبيعى للأمام وللخلف وفى دائرة .

ركز انتباهك على عملية التنفس .

الثلاثاء : الكتفان والذراعان والمشى والدوران

١- قف وقدماك منفرجتان وارفع ذراعيك لجانبك بمستوى الكتف .

أحن الكتفين للداخل والخارج، واخفض الذراعين .

٢- ارفع الذراعين كما فى الوضع السابق، وأحن الكتف اليسرى للداخل والكتف اليمنى للخارج، ثم استمر بحنى إحداهما بعكس الأخرى ابدأ ببطء ثم زد إيقاع الحركة، واخفض الذراعين .

٣- قف فى وضع المشى بحيث تتأرجح القدم اليسرى، وارفع ذراعك الأيسر للخلف بمستوى الكتف .

أحن الكتف اليسرى للداخل .

أحن الرأس، وأخرج الزفير .

أحن الكتف اليسرى للخارج .

انصب العنق، واسحب الشهيق .

تأكد من أن نصفك العلوى متمركز فى الوسط .

اخفض ذراعك، وانتقل للذراع والقدم الأخريين .

٤- ابدأ بنفس الوضع السابق، حيث تتأخر القدم اليسرى، مع رفع الذراع اليسرى للخلف .

أحن الكتف اليسرى للداخل، وعند تحريكه للخارج اتبع حركته بنصف دورة، ثم امش .

توقف فى وضع المشى حين تكون القدم اليمنى فى الأمام، ثم كرر الحركات السابقة مع الاتجاه الآخر .

تأكد من أن العنق و الفك لا يعانيان أى ضغط، وتحدث مع الحركة .

الأربعاء : الردفان والساقان والدوران

١- قف، وقدماك مضمومتان .

ارفع، واخفض الساقين بالتبادل للأمام وللجانبين وللخلف .

ارفع إحدى قدميك لجانبك، ثم أحنها للداخل فى تجويف الردف .

أحن القدم للخارج .

مد القدم، ثم اخفضها فى خطوة كبيرة للجانب .

أرجع قدمك للخلف فى وضع القدم المغلق، وكرر ذلك مع القدم الأخرى .

٢- ارفع احدى قدميك للخلف، وأحنها للداخل فى تجويف الردف .

أحن الساق للخارج، واتبع حركتها بنصف دورة .

اخفض الساق، وامش .

توقف فى وضع المشى .

ارفع القدم الأخرى للخلف، وكرر نفس الحركات فى الاتجاه الآخر .

٣- ارفع الذراعين، وإحدى ساقيك للخلف، وحرك الذراعين والساق للداخل .

حرك الذراعين والساق للخارج، وأتبع هذه الحركات بالدوران نصف دورة .

تقدم خطوة، وثبت قدمك المتقدمة جيداً على الأرض .

قف ثابتاً، وارفع صوتك بالغناء .

كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى والدوران فى الاتجاه الآخر .

٤- قف وقدماك متباعدتان .

ارفع ذراعيك لجانبك بمستوى الكتف .

اخفض الرأس .

أحن الساقين للداخل .

أحن الذراعين والساقين للخارج .

افرد الساقين والعنق من الخلف .

قف، وركز أحساسك على انفراد جسمك، وتدلى ذراعيك .

الخميس : الركبتان والركوع والجلوس والهبوط والوقوف

١- قف، وقدماك مضمومتان، واهبط مع ثنى الركبتين لآخرهما .

انهض، وافرد الساقين للخارج جيداً .

قف، وقدماك منفرجتان، وكرر التمرين .

قف فى وضع المشى، وكرر التمرين .

تأكد من انخفاض الحوض وانتصاب العمود الفقارى واسترخائه عند الهبوط مع ثنى الركبة .

٢- قف وقدماك مضمومتان .

اثن الركبتين، وحركهما .

وجه الحوض والفخذين للأمام .

اخفض الركبتين، حتى تلمسا الأرض، ثم اركع .

حرك إحدى قدميك للأمام، وانهض فى وضع المشى، ثم ضم القدمين .

٣- قف، وقدماك مضمومتان واركع، كما فى الوضع السابق .

اخفض المؤخرة والفخذين لأحد الجانبين، حتى تلمس الأرض، ثم اجلس .

انهض فى وضع الركوع، مع فرد الظهر، وكرر التمرين مع الجانب الآخر .

٤- قف، وقدماك مضمومتان ومل بجسمك للأمام فى توازن، ثم اخط خطوة كبيرة.

اخفض الركبة الأمامية، ثم اركع، واهبط بنصفك العلوى على الأرض .

حرك الساق من الخلف للأمام .

اجعل النصف العلوى مستديراً وافرد الساقين .

أحن العمود الفقارى لأعلى .

حرك القدمين .

كرر التمرين مع الساق الأخرى .

٥- قف وقدماك مضمومتان .

مل بجسمك للجانب الأيمن فى توازن .

حرك الساق اليسرى، بحيث تتقاطع مع اليمنى، واهبط على الأرض بجانبك.

أحن نصفك العلوى على فخذك اليسرى .

افرد الساقين، وأحن العمود الفقارى لأعلى .

ضم القدمين، وكرر التمرين على الجانب الآخر .

٦- قف فى وضع المشى، بحيث تتقدم القدم اليسرى .

ارفع الذراع اليمنى لأعلى، واسحب الشهيق .

أخرج الزفير بتأوه .

أحن العمود الفقارى ناحيتك، واهبط مع ثنى الركبتين لآخرهما .

أحن مؤخرة العمود الفقارى للداخل جيداً .

اخفض المؤخرة تحت العقب واجلس .

أحن العمود الفقارى للخلف ناحية الأرض، ومدده .

أحنى العمود الفقارى لأعلى، ثم تتبع الحركة لأعلى، حتى تقف كما فى بداية التمرين .

انتقل للقدم والذراع الأخريين .

أد هذه الحركات بدقة، وببطء فى البداية، ثم زد الإيقاع تدريجياً .

وبعد آخر حركة لأعلى افرد نفسك جيداً .

اخفض الذراعين، وركز إحساسك على الارتفاع الكامل لجسمك .

الجمعة : القدمان واليدان والمشى والجرى والقفز

١- اجلس، وارفع إحدى قدميك عن الأرض .

اثن القدم لأعلى .

اثن الأصابع لأسفل

افرد مشط القدم

اثن الأصابع لأعلى

اثن القدم لأعلى

هز القدم، وانتقل للأخرى .

٢- قف، وارفع إحدى قدميك عن الأرض واثنهما لأعلى .

المس الأرض بعقبك فقط، ثم المسها بقاعدة الإبهام، ثم بأصابعك اعكس الحركة بحيث تبدأ بالأصابع .

هز القدم جيداً، وانتقل للقدم الأخرى .

٣-قف، وقدماك مضمومتان وارفع العقبين .

ادفع حملك عن الأرض، بحيث يرتفع العقب أولاً، ثم قاعدة الإبهام ثم الأصابع مع القفز .

اهبط على الأرض، بحيث تهبط الأصابع أولاً، ثم قاعدة الإبهام ثم العقب ثم اثن الركبتين قليلاً .

كرر هذا التمرين وقدماك منفرجتان .

٤- اجلس، وارفع الذراعين لجانبك فى مستوى الكتف .

اثن اليدين لأسفل بحيث تكون اليد فى شكل قبضة .

حرك يديك لأعلى .

افرد ظهر اليد .

افرد الأصابع مع نشرها .

أرخ اليدين، واخفض الذراعين .

٥- قف، واسحب شهيقاً، وعند إخراج الزفير اجر للأمام، وأخرج الزفير بتأوه "هآ آ آ آ آ آ " قدر ما تستطيع أن تخرج من زفير .

٦- امشى بحركة بطيئه، ثم زد السرعة تدريجياً، حتى تصل للسرعة المعتادة .

زد الايقاع شيئاً فشيئاً، حتى يتحول المشى إلى جرى، ثم زد الحركة، حتى يتحول الجرى إلى قفز .

قلل الحركة والسرعة تدريجياً، حتى تعود للحركة البطيئة، ثم تتحول الحركة البطيئة إلى سكون .

ركز إحساسك على خفة وزنك .

اشعة اكس

إن الرسومات التى تتبع كل وحدة تدريبية تعطينا نتائج الحركة الخارجية أما ما تحدثه الحركة من تحريكات داخلية فتوضحه لنا صور الأشعة التالية :

١- العمود الفقارى منحنياً للأمام

٢- العمود الفقارى منحنياً للجانب

٣- الكتفان مرفوعتان وفقرات العنق منحنية

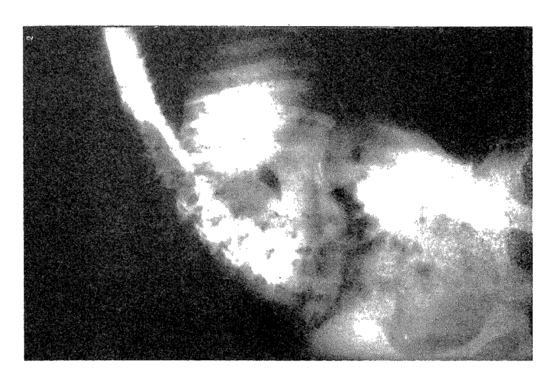
٤- الكتفان منخفضتان فى زاوية قائمة مع فقرات العنق .

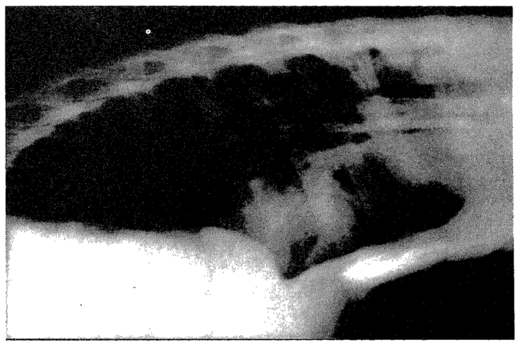
٥- الحوض مائلاً لأحد الجانبين والوزن مرتكز على إحدى الساقين

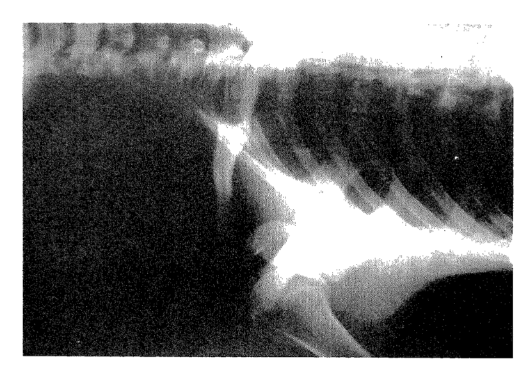
٦- القدم لأعلى والأصابع لأعلى

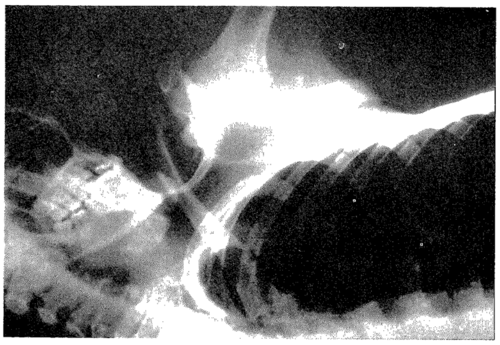
القدم لأسفل والأصابع لأسفل

٧- فرد الأصابع عند رفع اليد .



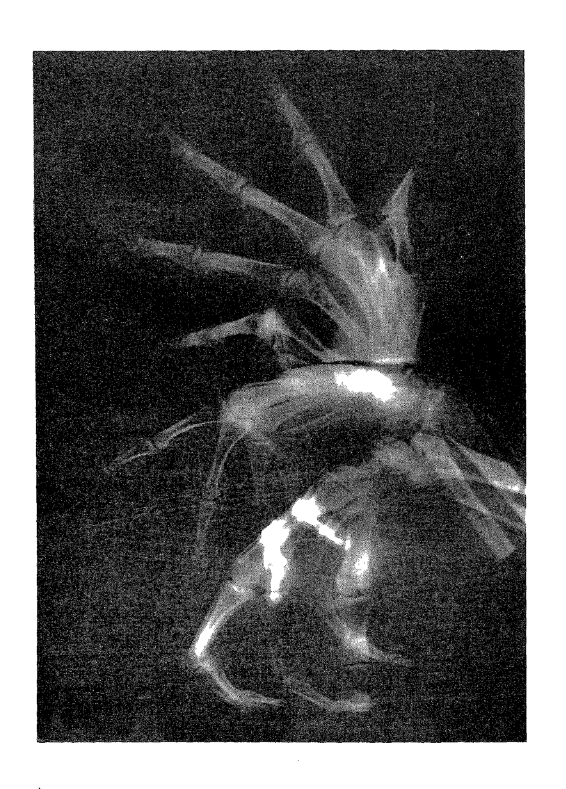












رقم الإيداع / ٨٦٣٥ / ١٩٩٦
دولى ٩٧٧ - ٢٣٥ - ٦٢٤ - ٤
مطابع المجلس الأعلى للآثار

إن اغتصاب الخيال من مجتمع ما، هو رهان مؤكد على يأس و ضياع وخضوع هذا المجتمع ، فالخيال قوة مجيء المستقبل ، وحرية الخيال هي الضمان الحقيقي لقدرة مجابهة المجتمع لكل قوى التزمت والقهر ، وطاقة حمايته من الوهن .

والفنون عموما - وعبر مسيرة تطورها - هي مشروع تمرد الإنسان في مواجهة الانحطاط، كما أنها هي التي تمنحه امكانية صياغة أماله ومخاوفه، باعتمادها على الخيال / مملكة التصورات، التي تعد الشرف الشعري للانسان .

ولا تتحقق صحة أي مجتمع الا حين تتوافر مؤسسات منظمة ، تتولى تحمل المسئولية الاجتماعية على اختلاف تنوعات مجالاتها، وقد اعتبرت المجتمعات عبر تاريخها أن من قائمة المسئوليات الاجتماعية تربية البدن والعقل، كتوجه اجتماعي أساسي، لكنها أيضا لم تغفل «**تربية الخيال**» .

وأكاديمية الفنون واحدة من المؤسسات التي من مهامها تربية الخيال واثرائه ، كوظيفة حيوية، تطور موقف الانسان في العالم ، وتشحذ تمرده ضد القولبة والشيخوخة، فالخيال خلف كل اكتشاف .

إن التعرف على بنية الخيال في مسار الثقافة الانسانية ، هو مفتاح كل دراسة لعلم الانسان ، ولكل العلوم الانسانية بما فيها الفنون التي تجسد وتحمل بنية خيال مجتمعاتها. وهذه الاصدارات محاولة تنشد التعرف على ابداعات الخيال في الثقافة الانسانية .

رئيس الأكاديمية

أ.د. فوزي فهمي

ثلاثة جنيهات ونصف